风对“六步骤”的谈话（五）2020.11.20

通往自由的捷径 2021-03-07 15:51

谈话日期：**2020.11.20**

风：
释放什么都能做到，让它成为你的体验。

闭关释放的过程，我还实现了好多目标，不过我没有用目标表格，我只是把我想实现的列了出来。

然后不停释放，之后发现大多数都达成了。

问：
闭关的时候你已经踏入第一步了吗？

风：
后来那次确证了六步骤。确证六步骤那次我知道有些东西彻底发生了转变。

后来突然意识到那是阿含经里的预流，再之后看了尊者的解释知道那也是瑜伽里的涅比卡帕三摩地。

确证是达成第一步，只有达成第一步你才能断疑，断疑才叫”确证”。

整个道路会呈现在你面前。你直接知道接下来该怎么走到终点，一个直接的知道，不需要通过思考。

然后你发现，你的每一个行为不可能往自由的反方向走了，这个改变流向的感觉是非常明确的。

问：
你是怎么突然确证六步骤的？

风：
持续释放。

问：
持续释放了多久？

风：

我释放了一个星期不到。

问：
一直闭关释放一个星期？

风:
是的。我的持续释放不是呆坐在那里逼自己释放，我写了很多目标在上面。我的心理活动是验证，当时我是这样的：

我做一次释放，然后感觉到很好。我就会说，再释放一次，会不会感觉更好，自己对自己说，验证一下第六步。

然后我卡住了，我就说，验证一下第五步吧，释放一下想要控制看看到底会不会变好，一看，哈哈，果然顺畅了，好开心。

继续再释放一次，所以整个过程其实挺有趣的，不是很多人想象的坐在那里苦修。

大概持续释放了几天之后，我已经感到很快乐了，这时候洞见自然冒出来。

我就直接知道快乐的唯一来源是什么，然后当你用感受遮住它时，那就是痛苦，痛苦就是限制你的无限存在。

这个领悟一发生，我立即感到有些东西改变了，释放变得很主动，不需要任何那些纸上目标的勾引。

就是不停释放、不停释放，然后就到了我说的那个点：和整个心智一下子抽离了，感觉心里使用的所有力量全部往内走，就那么一瞬间，感觉整个身心都转向了，然后后面的步骤就一下子全知道了。

我当时以为那些经验是个体化的，所以很多没细说。比如我身体压力卸下时突然完全放松挺直。

现在我知道这是必然会发生的，因为这是进入三摩地的先决条件，也是达到涅比卡帕三摩地的前面几支中的一支。

与大师的对话 ｜ 莱斯特的教导要重视外部确认以及到达自由的全过程

2021-09-25 勇敢的芯 2 阅 93 转 4 （自由的捷径）

风:

我会待一个星期，随后消失在人群中。一个星期对于心智来说已经是足够漫长的了。（编注：风已经离开了）

使用释放法一两个月就可以觉醒，除非你拖延。我在这儿，人们的心智就会拖延，因为你会不断向外寻求答案。

只有限制性的、分离的自我，才需要一个外在的大师。

莱斯特谈到他有两个优势，一个优势是对这个主题一无所知，另一个优势是有一把枪顶在脑门上。

我的优势，则是从来不追求，也没有遇到一个先行者拉着我走。

没有人能拉着你到自由，只有自己能做出这个决定。

问:

我曾失败过很多次，很多时候不是做不到，而是不愿做。

风:

so fearful to be free，从莱斯特的时代，他就一直对学生这样说。因为几乎所有使用释放法的人，都会无意识地拖延。

原因很蠢，是因为恐惧自由。害怕因为自由会失去感受，失去身体，而实际上不会。

因此，莱斯特不断强调，不要恐惧自由。自由后，你不会失去任何事，你只会失去你的痛苦。

问:

请问你是怎么突破这恐惧的？

风:

看到它，然后让它走。

问:

竟是这么简单。

问:

做不到持续释放，还有恐惧，是想要自由的愿心不够大吗？

风:

这两段截取的视频，可以帮助到你们。

当你想要自由超过想要世界上任何东西，你就会自由。

你想要什么？通过释放获得它吧。你想要物质丰富的生活?想要亲密关系?通过释放获得你想要的一切。

接着，你会发现它并不会带来快乐，快乐的唯一来源是你的无限存在。你会调转方向。

want freedom more than anything else in the world，如果这句话对你们来说没有实践性。

那么莱斯特有另外一句更有实践性的话，get everything you want by releasing only。everything 是什么？一切就是一切，所有的想要。

生活里，每一天的每一分钟，你都不满意，那就是想要。释放想要，你立即体验到存在。

此外，我要强调一件和目前世界上的灵修圈所告诉你的完全不同的事，这件事是，你要重视外部确认。

第一步，掌控世界 (mastering the world)，然后，掌控心智 (mastering the mind)。

如果你此刻感觉很好，但你对世界无能为力，那么你的潜意识中正压抑着那些 agflap。

因此，莱斯特的教导要重视外部确认，这几乎是被他后来所有的学生都忘记了的一件事。

问：

外部确认是什么？还是不太明白

风: 想一想，事情就发生，一个毫不费力的念头，事物就出现在那里，就像梦境那样。

问:

这也需要体验到吧？

风:

当然。通过释放，不要妥协。

自由的第一步是掌控世界，然后你释放关于世界的贪恋和嗔恨。

可是如果你做不到，你把“我不能”藏在潜意识里，你就无法自由。你必须做胜利者。

这是莱斯特和学生反复强调的一点，但他的大部分学生都妥协了。我之所以说要重视外部确认，是因为有许多人把一种表面很好的感觉当作自由。他们的世界并没有变化，因为潜意识还保持着那些画面。

一个真正改变了心智的人，他的世界必然发生改变，因为世界是什么?世界仅仅是你的一堆想法的投射而已。

问:

风老师，可以说说到达自由的全过程吗？

风:

到达自由的全过程，就是你通过释放，不断变得更轻松和快乐。接着到达看着一切发生的地方，到达那个毫不费力的念头就能创造一切的地方。此外并没有什么其他东西要积累在心智里。

问:

设定自由为目标，才知心中藏着多少“不能”需要释放啊

风:

这就是为什么莱斯特提倡使用目标表格，它的作用是把你潜藏在潜意识中的程序拉出来。

不要对你的目标妥协，如果你做不到，那仅仅是一个做不到的感受，看到它，释放它。

释放到你现在就看到它实现了，品尝到它，知道它已经是你的了。

文章链接：贯彻六步骤，一到两个月内就可以走完全程，到达终点（缺少）

与大师的对话 | 获得自由的成功秘诀与大师们的离开

对话一

问：老师，莱斯特在 way2 中鼓励大家在行动中做，可是他在自传中有提到，需要到一个僻静的地方来做，这不是有矛盾吗？

风：错了，你读错了。莱斯特在别的地方讲过 isolate。你只能在一个地方 isolate，那就是让思想安静。

你没有办法通过隔离外在来进行隔离。你唯一能够 isolate 的地方就是心智安静。

问：莱斯特在终极自由之路的第一章也有提到，“把自己关到房间里，然后加上一把锁”等等内容

风：那是解释全能。你只需要释放，不需要做任何事，都能生效。

问：这不是说在行为层面的事情？

风：不是。那个语境是，学生问他需不需要出去找工作。他说，不需要，只需要释放，加一把锁也能生效。

这是强调你不需要做任何事，只需要释放。

问：但莱斯特开始探索的时候确实是把自己隔离到家里的，他在自传也那样说了

风：如果你不相信的话，只要试试看就知道了，你试着把自己隔离起来，看看会不会有帮助。

群主他们都是自己试过几天。群主，还有阿恒，还有其他人，闭关之后自己得出来的结论是，一点用都没有，只会逃避，不会释放。

问：那你的闭关是怎么回事的？

风：我没有刻意闭关，我没有做任何强迫自己的事。我想要走到终点，我只是释放一次又一次。我没有把自己关起来，只是忘记了与人接触。

问：老师，可以说说你的成功之道吗？

风：六步骤。

问：为什么你可以做到？而那么多人做不到。

风：六步骤。因为你需要别的，而我只需要六步骤。

问：所以，必须要在行动中做

风：关键是你没去做。没过多久，你又想到一个心智的问题，于是开始研究起来，就像这个问题一样。六步骤里面没有矛盾，但如果你去抠莱斯特的文字，用你的心智加以曲解加工，你总能找到所谓的"矛盾"。它会立即让你走向限制的方向。

那些心智问题，那些偏离六步骤的内容，就会让你偏离自由。

我是一个智性很强的大脑，但我正确地运用了我的智性，也就是，认识到心智的限制。

在整个过程中，我只看六步骤。我不需要六步骤以外的任何东西。如果要说成功秘诀的话，这就是秘诀了。

不停搜集资料的人是达不到终点的，尤其是他们的智性头脑还分辨不了那些内容。

问：那我该如何做才能到达终点？

风：六步骤。

对话二

问：老师，这次你真的是彻底离开吗？

风：嗯。我会离开世界。问：直接融入无限？

风：不是。不再与人交流。人们所说的 isolation。

问：这是你的内在指引吗？

风：嗯，当我决定了，我就去这样做了。

问：老师，为什么不能继续帮助我们呢？

风：离开才是帮助。我看得到全景。如果我待在这里，不会有任何人自由。依赖关系对成长而言是致命的。

问：但在我需要你的时候，你可以来帮我吗？

风：彻底离开就是帮助。一个无限存在需要帮助吗？

当你向外寻求帮助的时候，那是一个机会，觉察到它，释放。

向内找到你想要的一切，绝对的安全感只有在你的无限存在里才有。

在所有的帮助中，没有比毁掉你的所有支柱更好的帮助。

【莱斯特告诉我世界会"击垮他的支柱"，所以每个人都会被迫从内在寻找答案。"那很好"，他说。"不是爆炸，而是扬升"，他笑道。目前，人们总是用世界提供的各种逃避方式在外界寻求快乐。最终当外界的逃避没完没了时，他预言，我们就会被迫进驻到内在。"这真是件好事"，他说，"因为人们会被迫找到答案，知道他们真正是谁，就像我一样。"他总是对我说他特别感谢他的心脏病。】

当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在，但你可以变得更有意识，更主动一些，不要等枪顶着脑门再去做。

你们都非常清楚自己，尽管不是那么深入，但是会知道自己的行为。

有依赖你就会抓着。你依赖外界，就发现不了内在的无限，这些东西都很简单。

释放法作为自立的方法，并没有那么多问题。所有的问题，都是在你偏离六步骤时产生的，因此，要么你回到六步骤上继续释放，要么你走向限制。

我作为一个获得终极自由的人，是不能在这里的。

问：为什么终极自由的人不能在这里？

风：莱斯特待在这里几十年，都是在重复这下，用他自己的话来说"over and over and over and over again"，他不断重复讲同样的东西。

他走之前一年，和他的一位学生说，我不能待在这里了，我在这里，你们只会依赖我，没有人会自由的。

因为他们认为莱斯特在这里，可以指导他们，因此就不断忘记。莱斯特离开之后，过了没多久，Sedona institute 那位女士就获得了自由。

我和莱斯特聊到很多他过去的事情，他在世的时候，没有人在他的指导下获得自由。

问：你和莱斯特聊天啦？

风：我经常和莱斯特聊天

问：这位自由的大师是「释放法」教师还是学生来的？

风：学生。没有「释放法」教师获得自由。而且莱斯特指定的「释放法」教师大部分是他觉得倾向不那么好的，也就是更倾向于世界的。

问：你们是怎么聊的呀？

风：自由的人之间不需要任何媒介沟通。存在于每一个点。我们之间并没有分离。

问：我现在没有做「释放法」教师的想法了。

风：你未来或许会有，除非你释放了那些程序的驱动。如果你不释放，它就会不断驱动你去整活。

所有的精彩，所有的创造力，都来自无限存在。心智是机械化的程序，只会重复。或许可以这样说，一个从心智程序中自由的人，才真正开始活着，此前只是被不断驱动的机器人。

问：昨天有位朋友找我，交流释放法内容后，他给我发了一些金钱，这次我拒绝了哪怕现在还挺穷。因为我不想用释放法来收费。

风： well，用这个赚钱会给你一个错误的反馈。用谈论释放法来代替实际去释放。这些是很容易让人偏离的。此外，灵性书籍也最容易让人偏离，因为阅读那些书籍时，人们会骗自己在路上。当你偏离时，如果你知道自己在偏离，那就可以转回来。

所以，你不需要六步骤以外的东西。the way 是好的，那些大师的书也是好的。终极自由之路，也是好的。

但当阅读它们让你停止释放时，它们就不是好的。Ralph 曾经拿着一本拉玛那马哈希的书，不断阅读，进行研究。

后来莱斯特说，你疯了，你本来可以释放的。莱斯特和我说，他无数次去试图纠正学生的倾向。他的学生会想出很多逃避的方式，譬如询问"我是什么"，这是一个很高大上的逃避方式。

莱斯特在一段特定时期倡导过这个方法，但是，他们只是在逃避释放而已。

在这个法门还有可能成功的时代，他教导过。在 1970 年结束，已经不会再有人用这个方法成功了。

问：老师，你还有什么要和我说的吗？

风：其实上面的都不用说，说的越少越好。心智积累那些东西有用吗？为了达到自由，所有的积累都要被释放的。

就连克利亚南达尊者，都会被障碍，他逐字逐句地回忆尤迦南达的教导。这有用吗？这完全没有用。他为自己的上师写书和宣传，代替了实际去做。自由，要去做到才行。

问：实际上，克里亚南达尊者到达了哪里？

风：克利亚南达尊者到达了「禅定」的阶位，但没有到达三摩地。

问：所以还是会退转的？

风：嗯，只要你做不到，说再多都没有用。

问：尤迦南达大师有没有继续帮助他？

风：最好的帮助就是离开。

问：尤迦南达离开克里亚南达是最好的帮助？

风：尤迦南达只要在，他永远望着上师，永远把上师作为知识和力量的来源。而这是不可能自由的。任凭他怎么呼唤，尤迦南达也不会来。要调转方向，必须让你在外在找不到安全感。当你在外在找不到一位大师，你才会在自己的内在找到。

问：你没有依赖上师，这是你成功的一个优势吗？

风：嗯。而且我从来没有想过呼唤莱斯特或者其他大师。我在学习大乘佛教时，就倾向禅宗而远离净土宗。那是我的优势，我只想要自己独行。

问：自立。

风：嗯，那是我很长时间以来的一个倾向。

问：之前在群里看你的分享还挺有用的

风：当你觉得看什么东西有用，你就会不停去看它。回到六步骤的话，就会很简单。但是看其他的文字，哪怕是大师的教导，哪怕是莱斯特本人的教导，都会让你的心智越来越复杂化，因为心智倾向于复杂化。

你还喜欢「戒禁取」，摩西和耶稣教导中所禁止的偶像崇拜，佛陀把一类行为称之为「戒禁取」，即认为祭祀等活动有益于解脱。

其实，没有用。你那些整理大师照片的行为，统统没有用。相反，这是基于一种邪见，「戒禁取」见。

你认为和那些外在的形象和仪式相关的事情有帮助，当你这样做时，你加深了这种见解，也就远离了只有在内在才能找到的无限存在。

你认识了大师，却仍以世俗的迷信方式对待他们。

问：是的，我不得不承认。那我该怎么办？

风：怎么办？解决方法只有一个。六步骤。释放。如果我说还有第二条解决方法，你就不会去释放。

问：老师，我还有什么错误都请你说出来

风：你现在就在犯错，因为你没有释放，没有在释放就是错误。任何时间，任何地点，没有在释放就是错误，哪怕你是在听我讲话。

问：老师，你在离开前可以给我留一封信吗？

风：不会。六步骤。贯彻六步骤，走向终点。

希望在我离开之后，你不要再依赖那些文字或者其他的什么，而是直接走向终点。

again，六步骤以外，不需要任何别的东西。无论发生什么也只是六步骤。

风：贯彻六步骤，一到两个月就可以走完全程，到达终点（全知全能全在）

风对“六步骤”的谈话（二）2020.12.02

通往自由的捷径 2021-03-04 08:01

谈话日期：**2020.12.02**

同学:
风老师，六步骤必须先达到第一步吗？可是我不知道如何达到？六步骤的顺序可以来回调换吗？

风:
六步骤是通过持续释放来达到的。你要不停地从第六步中获得愉悦，才会达成第一步。

一开始，六步骤都是有用的。当你不想释放的时候，提醒第一步。然后决定去释放，这是第二步。

直接释放想要控制和认同，这是第三步。持续释放，保持持续，这是第四步。

卡住时释放对卡住的想要控制，这是第五步。每一次释放都感觉更愉悦、更轻松，这是第六步。

贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步。

同学：
我觉得只要去释放，这六步骤就是自然而然的在发生，就像呼吸，不需要提醒啊，我这么理解对不对？

风:
需要提醒，因为六步骤很容易被忘记。只要一不在六步骤中，就没有在持续释放，只要真正在持续释放，就一定符合六步骤。

同学:
一直释放也不一定是持续释放，卡住了运用第五步也是在持续释放，对吧？

风:
卡住了用第五步，也是在持续释放。如果你卡住了，一直持续卡住，那就不是持续释放。

同学:
不想释放时提醒第一步，我没什么感觉，反到是提醒自己想要改变自己，想要一切变好，让我更有动力。

风:
这也行，释放能让你更自由。自由包括一切。只要提供一个释放的动力就行。

想要认同会发展想要控制，感受到了想要认同，就要释放想要认同。释放了想要控制，想要认同就明显了。释放了足够多的想要认同和想要控制，想要安全就明显了。

如果你不释放想要安全，想要认同和控制又会被发展出来，这样无穷无尽。所以只有持续释放想要控制和认同，然后持续释放想要安全。这样才能走到终点。

贯彻六步骤，每个人都可以自由。

同学:
一直持续释放，就一直在六步骤里，就会到达自由？

风:
是的。

同学:
只要在六步骤里，就是持续释放，也可以这样理解吗？

风:
是的，用六步骤检验。只要在六步骤里，就能自由。

与大师的对话 | 开悟者是全知全能全在的

2021-09-25 勇敢的芯 2 阅 57 转 4

问:

就是说，要到达自由必须要成为一个超人，无所不能的超人，只要有一丁点做不到的事情，他就不可能是自由的。是这样吗？

风:

嗯。自由是成为你的无限存在，是释放一切限制。如果你的心智彻底安静，你的感受与思想完全被释放，你就是无限存在。

全知，全能，全在。

问:

尤迦南达的书《一个瑜伽行者的自传》里面提及的事情，开悟者都可以做到吗？

风:

可以。《一个瑜伽行者的自传》里的所有事，以及它没提到的所有事。

** 全能的意思就是全能。它没有一个妥协的解释。

全知全能全在，就是字面意义上的全知全能全在。**

问: 老师，莱斯特说过，自由后可以有 100 具身体。你玩过这个实验吗？

风: 一万具也行。都只是一个画面。所有事情都是图像。破除对自由的限制性观念。

尽管莱斯特不断地说全知全能全在，但是人们依然在以限制的方式理解那句话。

文章链接：

贯彻六步骤，一到两个月内就可以走完全程，到达终点（缺少）

如何可以快速经验性地达成第一步？

2021-09-25 自由的捷径 备份来源

天成：
风，如何可以快速经验性地达成第一步？

风：
贯彻六步骤

风：
六步骤里面最容易让人忽视的就是第六步

风：
但第六步正是达成第一步的关键

风：
因为你事实上在经验层面是在世界的方向寻找快乐

风：
所以你要实践莱斯特最喜欢的那个教导

风：
get everything by releasing only

风：
当你每一次想要一个事物，通过释放来达成

风：
这个收获就会让你更想要释放

风：
不断确认你的 gain，会让你持续释放

风：
直到你发现你的目标一个个实现，你仍然不快乐

风：
你就会在经验层面'发现'任何事物根本不能带给你快乐

风：
立即地，你会觉知到快乐的唯一来源

风：
这时候马上会发生一个流向的改变

风：
一个生命流向的彻底改变

风：
你完完全全调转了方向

风：
这就是完全达成了第一步

风：
想要自由超过想要世界

风：
接着，就会按照莱斯特说的，不断掉入后五步中去

相关内容链接：
莱斯特最喜欢最实践性的教导：仅仅通过释放获得一切

风对"六步骤"的谈话（六）2020.11.17

通往自由的捷径 2021-03-08 15:13

谈话日期：**2020.11.17**

风：
我也失败了六年。

问：
哪里？你过去不是三年之后就发现了原始释放法吗？

风：
没有持续释放就是失败啊，卡住了。

问：
那我们有没有可能也卡住几年？

风：
用六步骤，不会的。我以前没有完全理解六步骤，后来理解之后上路就不会卡住了。

问：
会不会我们也没有理解六步骤？所以你才觉得要等我们真正看到六步骤，要不然也会持续卡下去？

风：
嗯，有一个从经验层面了解的就行了。这样他也可以解答所有问题。就像佛陀说的四圣谛第一转完成进入第二转。

问：
经验层面到底是什么？

风：
刚开始用六步骤的时候，你是不完整地在用它，是在利用六步骤导正自己的道路。

问：
我发现我确实想知道你说的这个到底是什么？你可以详细的说一下吗？

风：
可以啊，其实我昨天详细说过一次。

「大德！所谓明丶明者。大德！云何为明耶？云何为随明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

「圣弟子！苦、苦思惟，集……灭……道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

「莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成"你必须想要自由超过想要被认同和控制", 因为被认同和控制等同于这个世界。

但我认为更好的是用"你必须想要自由超过想要世界", 如果你做到了，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。」

可以对照看看，如果你看得懂文言文，你会发现是一回事。我再简单地解释一下。

你之所以会在这个世界追求快乐，原因是什么？因为你在经验层面错误地以为世界上有快乐。

因此莱斯特让你发现，这个世界等于悲惨的。完全体验到这一点，会发展出一个智能，这个智能佛陀叫作见苦，见苦之智。

接着你会见到苦之成因，世界之所以痛苦，是因为你的贪恋和嗔恨，只要它们熄灭，你的痛苦就会完全消失。所有快乐都在你的内在。这个了知、这个智能，佛陀叫作苦集之智，以及苦灭之智。

知道世界是痛苦，知道痛苦如何形成，知道痛苦如何灭，这构成了一个正确的观察，佛陀称之为"正见"。或者叫"明"和"圣智"。

以正见为先导，整个道路的八个部分都呈现到你面前，佛陀称之为出世间八圣道。方向开始调转。

这在六步骤里，就是达到了第一步。所以，六步骤一开始是操作指南，等你真正完全契合第一步时，是带着你走的。

如果你真正做到第一步，你的每一个抉择和行动，都会自然趋向自由的方向。

「莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成"你必须想要自由超过想要被认同和控制", 因为被认同和控制等同于这个世界。

但我认为更好的是用"你必须想要自由超过想要世界", 如果你做到了，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。」

「圣弟子！苦、苦思惟，集……灭……道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

到了这里，你的每一个选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察就会自然地转向。

与无漏思惟相应，无漏是古译，意思是完美的、无缺憾的。

你不再从不完美的世界里寻找快乐，于是全身心地、自然地在每一个抉择里调转方向。

所以达到六步骤的第一步，这其实已经是佛教里面所谓的初果圣人、预流果、入流果、慧解脱，已经进入圣者之流。

你会自然断除三种结。第一个结是疑结，由于整个道路呈现在你面前，所以你断除了所有疑惑。

第二个结是身见结，由于见到世界的缺陷，你不会在任何地方寻找"我", 不会以为身体是"我"。

第三个结是戒禁取结，由于看到一切的来源，你不会再升起仪式、外在的力量有效果、不会再生起它们能够导向终点的想法。同时你的有可能进入恶道的业力完全被清除。

到这里，是第一步完成的结果，剩下五步会自然掉入你的经验中。

除了在 the way 里，莱斯特在别的音频里描述的"做到第一步，你的每一个行为都会是趋向自由的"也是一样的。

问：
昨晚我的疑结出现了，我熬夜看自传，没有持续释放，因为我开始怀疑释放法，开始怀疑自己，开始怀疑风的成就。

然后我今天起不来床，好累，没有前两天那样一起来就持续释放，我现在也有点卡住了，在冷漠悲苦恐惧里。

风：
在真正进入六步骤之前，有疑惑都是很正常的，这些是反反复复。

因为在道路呈现之前，你不会真正断除疑结。在道路呈现之后，信根建立，古代的译法叫不坏净信。实际上就是第二步的达成。因为你没有看到，你当然会怀疑啊。

问：
如何可以调转方向，真正在经验层面达成第一步呢？

风：
释放法里面的调转方向的方式是通过不断确认你的 gain。你通过释放获得好处，你就会想释放。

比如你今天要考试，你以前有努力复习考成功的经验，你就会努力复习。可是如果你通过释放考成功一次，你就会去做释放。

你要确认自己所有的 gain 都是来自释放。get everything by releasing only。一开始获得好处很重要，让 gain 支持你获得更高的 gain。

简单地说，只有当你见到世界 = 痛苦、所有快乐都来自内在时，你才会转向，才会达到第一步。只要你还认为世界上有快乐，你就会停下来去追寻。

经常听音频和看视频的话，应该会见到莱斯特经常问两个问题：一个是"你们有没有体验过内在 picture 改变，外面马上改变", 另一个是"你们有没有发现所有快乐都是来自内在"。

你真的只有 discover 到这一点，你才会做到第一步。在阿含经这种古典里，它就被表述为见苦、见苦集。但是莱斯特用白话随口说出来，你会忽略。

所以调转方向真的不是通过喊着"我要自由"的方式，而是一点点确认你的 gain 来自于释放，没有什么在六步骤之外。

你不能只是抗拒世界，厌恶世界，这样是没有用的。不幸的是，大部分人喊着"想要自由"时，他们压抑的是对世界的厌恶。但厌恶和贪恋是一回事，它们是欲望的两个方向。

你必须真的在经验层面做到第一步，才会起作用。通过不断释放，不断确认你的收获。确认你的快乐来源。

OK，释放吧，从获得一点好处，到获得所有好处。也没什么其他要说的了。

莱斯特对释放法的一些说明

2021-09-25 勇敢的芯 2 阅 350 转 3

翻译：风 摘自录音 Lester on the Mind

你在心智中发展的任何东西都会阻止你达到顶端。心智是你最大的敌人。

全部的这些痛苦都没有任何意义，我已经受够了，我结束了它们。我将全力保持在这种状态。

这需要花一个月时间，也许两个月时间，你就会释放掉所有的 agflap。

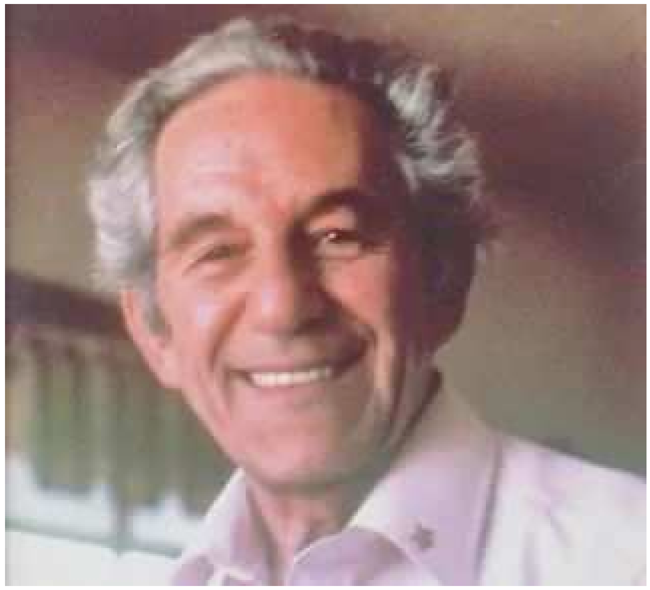


Figure 1: “Photo of Lester”

但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。

而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。

你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。

但你们可以看到，我们的方法实际上是去释放心智的驱动。不要试图发展你的心智，这样你是在发展你的敌人，发展束缚住你的东西。

当一个心智完全安静下来会发生什么？well，我一直是全知的，我一直知道所有。

但你要去释放你二十四小时试图去生存的习惯，我们叫它 agflap。当你让所有的 agflap 离开，身体依然在那儿，世界也不会消失，但它就像海市蜃楼一般。

你向前去，发现了它只是沙漠。你让身体做它之前做的，无论那是什么。但你不会消失。你太过恐惧于失去你的束缚了。

每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。

你不需要在感受到（你的感受）之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。

第一项是关于生存，没有比为谋生而工作更加愚蠢的了。你是永恒的。

我直接和你们说吧，成为娱乐业的第一名，是试图成为最强壮的自我。然后你看到他们身上发生了什么？Burt Reynalds，Glenn Ford 有多快乐？我只能聊一下我的同辈，我不知道现在当红的是谁。

他们有多快乐？你们认识他们吗？和他们交流过吗？他们比一个工人更痛苦。他们吸毒，尽管知道不应该这样，他们还是陷入了。他们酗酒，他们陷入其中了。他们中的一些人自杀了。

他们无疑是那些获得了名声和财富的人，然后他们自杀了。有些人后来也这样做（自杀）了。Judy Garland 随后就这样做了。

well，谁不会死？一百年后新的王子会去到哪里？在民众面前转圈圈？(笑声）

不幸的是——你可能要对此非常小心，最成功的人士不会去向自由。和谈论过的富人，他们能够在我的周围感受到他们所没有的安全感。

他们告诉我他们也想要。但说到来参加课程？他们不能参加课程。他们看着我，轻视着我。他们挣了好几百万。我想要他们认为我很穷，因为正是有了几百万让他们卡住了，尤其是那些有钱人的太太们。

我曾经被邀请到纽约的上流宴会，和他们在纽约聚会。他们问我，'你能帮助我们吗？'我说，'可以，但是你们要知道钱不是一切。'这时帷幕就会落下，他们离开了，把我丢在一边，停止浪费我的时间。

但这些富人有这样的头脑:'我很容易做到，我是成功的。'当然，如果你能有意识用它去去展示你是世界的主人，这是我推荐的。

当你成为世界的主人，就像我们的明星那样拥有那些赞美，你不能停留在那里。你要向着主宰你的心智出发。看，首先你主宰世界，然后你主宰心智，接着你就是个大师。

什么是主宰心智？除去你的 agflap，这就是全部了。接着你真正地控制了心智，你可以扮演任何感受，你选择的任何行动都是没有任何担忧的。

当你从你的 agflap 中自由之后，你可以扮演任何情绪，比你在拥有 agflap 时做得好得多。当你在世界中时，你可以运用它们去交流。如果一个人极度愤怒，你说'oh，这是一个奇妙的世界，一切都如此美丽!'他们不会听进去任何一个字。如果你开始说'oh，是的，blablablabla'，他们会听你说。

当你自由之后，你会游戏、扮演感受，去和别人建立交流。你必须在这个层次，他们才能和你交流。

所以有时候还会运用感受去交流，但区别在于感受不会再运作你，而是你运作着感受。然而，现在感受运作着你。

风对“六步骤”的谈话（一）2020.10.18

通往自由的捷径 2021-03-03 08:43 谈话日期：2020.10.18

风：
我决定去走向自由，我要去做了。昨天释放的时候，这个决定变得十分清晰。我现在这个状态，曾经的自己完完全全不敢想象，但我知道还不是终点。

百分之七八十以上的时间我都在”知道”的层面运作。只是”知道”，不需要调动任何”知识”和”信念”。心智运作的比以前少了很多很多。

我看到了莱斯特说的”所有快乐都来自内在”。当我们试图在世间获得快乐，我们是创造了一个匮乏，这个匮乏驱动了很多感受和念头。

我们所谓的从世间获得快乐，真正发生的状况仅仅是我们通过告诉自己”我达成了目标”，从而暂时让心智安静了。

心智安静 $=$ 快乐。因为快乐的唯一来源只是存在，而心智是无限存在的唯一遮蔽物。

去做吧，我知道了，几个月或者几个星期就可以做到自由。这次不是”我相信”，而是”我知道”，清晰地看到了全景。

贯彻六步骤，你就可以做到。允许自己觉察到它，让它离开。

“莱斯特: 我们的基本哲学非常简单，那就是我们中的每个人都是无限制的，除了那些我们在心理上保持的。

当你释放心理的约束和限制后，我们发现我们一直是无限制的。我们一直是全能、全知，是完美的，因为我们的基本天性是完美的，我们对此不能做出任何改变。除了一直扭头看向别处，“它在那儿，它在那儿”,“我是谁，我是谁”，就像是酩酊大醉的醉汉，试图去发现我们是谁、是什么。

然后，我们的一部分——我们叫它心智——使我们目盲，让我们看不到我们无限制的存在是固有而天然的。心智一天 24 小时，无意识地在外部的世界中寻找着绝对安全，但它不在那儿。所以每个人每天都在错误的方向上无意识地占用了 24 小时，寻找我们在哪里、我是谁、我们是什么、我们的安全在哪里，这是一个 100% 无望的、充满挫败感的方向。

如果你的基本天性，是完整的、完全的、永恒的，为什么你每天花那么多时间，去为了生存而缠斗？比较好听的说法是无知，而我给你们的实际说法是，任何聪明的人会说”天呐，如果我知道那个，我会马上成为它。”

成为你所是，并不需要花时间。成为你所是，所需要付出的努力是零。但成为你所不是的、成为有限制的，会花上无尽的、费劲的挣扎、不快乐和挫折。

现在，你们中的所有人都听过我所说的。在这个房间内有多少聪明人，放下挣扎，仅仅是允许你的无限存在去存在。这样的话，你在每一刻都会有一个毫不费力的，极度快乐的生活。我们多少人去这样做了？你情愿去变得痛苦，你情愿去做那些在我的眼中最愚蠢的事情。如果你可以仅仅通过一个念头拥有任何事情，这些所有的挣扎是为了什么呢？

我说你们是愚蠢的是因为这可能会帮助到你们。这里有谁是不想变聪明的吗？所以，聪明一点！如果你需要世界，通过毫不费力的念头来运作，允许它掉到你的膝盖上，放走你的所有痛苦。

这很简单，这很容易，这很快速——如果你去做。如果你不去做，它就是复杂的、极度难以到达的、挫败的、痛苦的。

但选择权在你。你可以成为你现在所是的样子，完整、完全、完美，或者你可以选择看向别处，一天 24 小时。所以我们会做什么？在接下来的一到两个月时间内。是选择聪明，还是选择愚蠢？

我会给你们答案，我希望我是错的: 我认为你们会选择愚蠢。但我不能搞清楚为什么你们选择愚蠢。因为在我追寻答案的时候，我所认识到的第一件事情就是我是愚蠢的。我说了不止一次，我说”莱斯特，你真是太愚蠢了！愚蠢！愚蠢！愚蠢 !”，说了三次。我是认真的。

所以，你们听到我谈论愚蠢，我并不想要变得愚蠢，而这是我调转方向的关键。接下来的一件事当然就是看向正确的方向。我知道了我花了四十年试图在外面寻找的东西，其实不在那儿。它在最底层。

所以只剩下一个方向了，向内。我是什么？世界是什么？我和它的关系是什么？这些都是关于什么？在我问出来之后，答案来了。

在一切结束后，我可以看到我的步骤。我把它打包进这个方法中，这是一个非常高效的技巧，但你只是局部地、最小限度地运用它，而不是完全地、最大程度地。如果你最大程度地运用它，它只会花上你几个月时间，然后你就不再有压抑的感受了。

横在你和你的终极存在之间的唯一事物就是你被压抑着的感受。所以理所应当地，去做出决定，停止愚蠢，变得聪明起来，释放全部这些被压抑的感受。在一到两个月之内。

我不认为我可以给你们比这任何更好的启示了。我可以说你能在一或者两个世纪内做到，但为什么不是现在？你现在就是无限的存在，为什么不仅仅是放它们离开？释放所有的遮蔽物，它们都在你的感受中。

对我所说的有任何问题吗？我已经说完了我要说的。"

可以反复看这篇鼓舞自己。

同学：
是要等释放完，想要被认同，想要控制两大欲望之后，等生存欲望自然浮现再去做吗？

风：
能够觉察到就释放。如果不能觉察到，你的"想要觉察到"就是想要控制。释放掉，你就能觉察到。

想要认同是控制的原因，想要生存是认同的原因。释放到后来，想要生存（对死亡的恐惧）会相当明显。而这是我现在的主要释放对象。在它之上的想要控制和认同，已经清理得非常稀少了。

说是"释放到后来", 是不是听上去像是十分遥远的事？但其实也只是一两个星期的持续释放而已。不要把它扩展到"年"的单位，因为它不需要。

我去闭关释放了。这次只有一个目标，那就是自由。

同学：
为啥我昨天释放想要控制，想要改变释放不下去，感觉单独做这个释放很难？

风：
最后关于这个问题，我回答一下。其实很简单。你们要牢记六步骤。把它放在身边。随时可以拿起来看。

你习惯性运用控制去做事，包括释放时，这个习惯也运作了你。而这是你忽视了第六步。"每次你释放，你就会越来越轻松、愉悦、自由"。你带着 effort 做。这是不对的。

同学：
是的，我有目的的在做释放。我每次很用力在释放。

风：
你的理解发生了错误。"目的"不是问题，不符合六步骤才是问题。让我进一步解释一下。

当流程说”允许自己觉察到”时，它指的不是你用力去挖掘，而是你此刻什么也不做的情况下觉察到什么。不需要呼唤努力、不需要使用控制。课程为什么不教你”如何觉察”? 因为”如何”含有一种头脑的努力。

比如，你问自己现在想要控制还是想要认同。你马上就能觉察到。如果不能，那你就是想要让自己能。想要事情按照自己的来，那就是想要控制。这非常简单。

所以，再说一次，你们要牢记六步骤。把它放在身边，随时拿起来看。释放的任何问题都能在六步骤中找到答案。

我可以逐步说一下。

第一步是”你必须想要自由超过想要控制和认同”。想要控制和认同是一种限制你的感受。但有时候我们就会这么愚蠢。我们宁愿要限制不要自由。有时候你会卡住真的就是因为你不愿意释放它们。Just want it. 当你认识到想要控制和认同限制你时，你就更想要自由。所以六步骤其实不用解释。它就是简洁的字面意思。

第二步，做出自由的决定。决定就是决定。因为想要自由，所以你决定去做。

第三步，就是所有感受都是想要控制和认同。时时刻刻你都有感受，你看到的整个世界，就是想要控制和认同。你二十四小时防卫着，不让死亡的恐惧浮现出来。防卫的机制，就是想要控制和认同。

第四步，就是持续释放。持续的意思就是持续。你做第一次，然后能做第二次、第三次、第四次……直到最后一次达到自由。莱斯特说”there is no stop in the six step”。并没有一个”停止”在六步骤里面。持续的意思就是持续。

第五步，是一开始可能会用到最多的，因为你会经常卡住。但是卡住只是因为你想要控制而已。卡住的唯一原因就是想要控制在运作。就这么简单。释放掉这个运作你的想要控制，卡住的感受就立即变成了顺畅。

第六步，也是我们最容易忽视的一步。每次释放都会让你更自由，当然也用轻松、愉悦来形容，但归根结底就是自由。这些体验带来的动力会让你加强第一步的想要自由。而莱斯特说过”如果你彻底做到第一步，你会自然贯彻下面的五步”。如果你彻底做到第一步，你就没有任何阻碍了。

OK，六步骤就是六步骤，放在身边，极大加速你们的释放。

同学:
靠释放得到想要的，这不就是控制吗？

风：
控制是好事情，想要控制不是。想要 = 匮乏。想要控制，是对控制的一种匮乏感。

同学：
请问每一次释放，是都要重复一下六步骤的包括第一第二步。还是只需要释放的流程就可以了呢？

风：
只需要用释放流程就行了。如果没在释放，就要用六步骤来提醒自己。如果在释放，你就持续释放下去。我去持续释放了，加油！

与大师的对话 ｜ 你每一次释放都会帮助到所有人与宇宙的和谐运作

对话一

问：老师，你说过到达涅比卡帕三摩地，也就是完全释放了物质世界的业力，实际上已经自由了。这个时候，还剩余星光体和因果体的业力，也自由了吗？

风：到达涅比卡帕三摩地甚至可以不释放物质世界的业力。视角已经转变了。

问：释放掉物质世界的业力，已经到达了「阿那含」?

风：嗯。

问：到达初果，实际上已经到达了涅比卡帕三摩地？

风：是的。预流圣人，不会再退转。

问：所以你才这样说，"到达涅比卡帕三摩地甚至可以不释放物质世界的业力"

风：嗯。

问：到达「阿那含」，星光体的业力被释放了，还剩下因果体的业力吗？

风：还剩下星光体和因果体的业力。「阿那含」不会再回来物质世界，用佛教的话来说，还保留了色界贪和无色贪。

问：「阿那含」圣者会去哪里？

风：「阿那含」圣者会去「净居天」，也就是尤迦南达说的希兰亚洛卡。

问：「阿那含」圣者为什么不直接走完全程，到达终点？

风：「"为什么一位大师不直接消去他所有的业力？"我问道，"当他与神合一的时候？""那是因为，在那种状态中你根本就不在乎了。你看到所有这一切都只是一场梦。你甚至会继续转世，回到世上以帮助你的弟子得到解脱。达到这种层次的大师们，甚至会故意保留一点点业力，以便将自己栓在这个层面一会儿，为了该更高的目的。一旦你达到了最高的状态，「无余三摩地」(nirbikalpa samadhi)，小我-意识 (ego-consciousness，我执) 就不复存在了。你本质上已经自由了。""上师，是什么，"我问道，"让一个灵魂在得到终极解脱后还要回到世上来呢？"他回答道，"他仍然保留有'无欲之欲'(desireless desire) 以帮助他人。"」并不需要。

问：嗯，可到达终极自由，成为一位吉万穆克塔，不是也可以继续帮助人吗？就像你和莱斯特一样。

风：「吉万穆克塔」（编注：这里指的是四果「阿罗汉」）是不会回来的，让我更正一下说法，「吉万穆克塔」严谨说，是印度教传统对初果到四果的全盘称呼，但一般可以指走到终点的人。

当你到达「阿罗汉」时，你已经不再创造新业，因此必然达成「帕拉穆克塔」，成为一名「悉达」，融入无限。

问：严谨来说，你现在是一位「阿罗汉」? 到达了「涅比卡帕三摩地」的第四个阶段？已经完全释放了肉体星光体和因果体的业力？同时保留了一些无欲之欲，为了帮助他人？

风：嗯

问：这里说，不会回来，是什么意思？

风：就是不会回来。

【欲求到达超言说（即涅盘），其心盈满正虑（三果），及不再执著于欲界的人，是为“上流人”。

（注：uddha‘msoto“上流人”意为向上流去的人，即肯定会生于「净居天」的阿那含圣者。)】

这是佛陀的法句。上流人意味着不会再向下。

问：也就是说，到达了四果「阿罗汉」，就不会再回来了吗？

风：当你达到「阿那含」，你就不会再回到物质世界，达到阿罗汉，你就会达到无余涅槃，即我们通常说的融入无限。

问：嗯，到达了三果，已经不会再回来呢？

风：不会再回到物质世界，只会在「希兰亚洛卡」，直至达到「阿罗汉」。后人编造出来的极乐世界的原型就是「净居天」，但是「净居天」是「阿那含」圣者的居所。

问：「阿罗汉」，也会去「希兰亚洛卡」?

风：「阿罗汉」不会去「希兰亚洛卡」，「阿罗汉」会在肉身终结时直接融入无限。到达四果，达成完美之后，你会无余涅槃。之后如果再回到，就是阿瓦塔尔，「阿瓦塔尔」是完美的无限存在下降。

问：也就是说，莱斯特在离开世界后直接融入了无限？

风：这个我很早之前就告诉过你。

问：后来我听你说，莱斯特在离开后，有很多弟子见过他

风：仅仅是以某种形式

问：你也说过，融入无限后不会以任何形象出现

风：融入无限存在不是消失，而是没有形式地存在

问： Ralf 说莱斯特离开后第二天，来找过他。莱斯特是用什么样的形式找他的？

风：在梦中。你可以以任何形式见到莱斯特，莱斯特不再作为一具身体，莱斯特现在就在每一个人身边，以无限存在的“形式”。

如果你想要看见星光体形式的莱斯特，那你就会以星光体形式看到他。如果你想要看到肉体形式的莱斯特，你就会看到肉体形式的莱斯特。这取决于你的接受度。

但他在所有地方，每一个点，没有任何一个地方是他此刻不存在的。融入无限后，不会再以任何形象出现。

问：如果我有足够的接受程度，我还可能看到以肉体形式的莱斯特？

风：嗯，这不是他的“出现”，他现在就在。只是你没有投射他的肉体形式而已。并不是有一个“莱斯特”作为一具肉体出现了，而是你试图和一个“莱斯特”的肉体交流。

如果全世界有很多人同时投射莱斯特的肉体，那么他们会同时看到莱斯特的肉体，但那并不是莱斯特降下来了，而是处在无限存在中的全能的作用。

问：莱斯特融入无限后，不再成为一具身体，而是成为以“无限存在”的形式存在，但若是我想看到一位以肉体或星光体形式的莱斯特（我可以接受的话），我一样可以看到肉体形式的莱斯特，是这样吗？

风：是的。耶稣和佛陀，都可以。莱斯特也和学生说过你可以和耶稣一起喝咖啡。问：融入无限，不再成为一具身体（肉体，星光体，因果体），不再轮回。一位悉达是以“无限存在”的形式一直存在于宇宙每一个点上，继续帮助他人？

风：嗯。

问：一位「悉达」，还会继续帮助他人获得自由？只是以无限存在的形式，而不是一具身体。

风：会无意识地投射所有人，帮助别人获得自由。其实悉达的帮助是最大的，那是无限存在的层面，只是你的心智理解不了，因此觉得那些语言文字的教导帮助更大，实际上那些无形的帮助才是最大的。

问：「悉达」帮助的范围是所有生命所有存在，而一位吉万穆克塔只是帮助少数的人？

风：吉万穆克塔也帮助所有生命，大师们都在无意识投射所有生命，哪怕是你待在山洞里，但是「吉万穆克塔」的助人游戏还未玩完，还保留了一些限制。「悉达」是完美的存在。

问：「吉万穆克塔」也帮助所有生命，这里说的「吉万穆克塔」是具体哪个阶段？

风：初果到四果。

问：「预流」圣人也可以帮助所有生命？

风：嗯。不仅仅是「预流」圣人，你每释放一次，就是在帮助所有生命。世界只是心智的投射而已。

问：是如何帮助的？比如我到达了「涅比卡帕三摩地」，但我妈妈不学习也不修行，也可以帮助她吗？

风：那比你做分享帮助大很多。人们不知道业力是如何运作的，释放会让你更加无私，只要你有无私的意识，你的心智会投射更完美的世界。它是真正的帮助。

但在 agflap 状态下，所谓的助人只是满足自我，滋长自我本身并不会产生多大的帮助。只要你自由了，哪怕是在山洞里什么也不做，也比所有的行动家加起来帮助大。

问：我每一次释放，当然帮助了我的世界，也可以帮助到我妈妈的世界？

风：是的，你每一次释放会帮助到所有人。

问：我每一次释放，都会帮助到所有人的世界。所有人就是所有人？

风：所有人就是所有人。

对话二

问：老师，业力是如何运作的？

风：业力就是程序，行动与反应。程序会创造你的每一个想法，你的思想并不是自由的，因此行动也不是自由的。程序驱动思想，思想投射世界。就是这样运作的。

世界只是个显示屏，你在世界中做任何事都是在砸显示屏，改变不了里面播放的任何剧情。

问：所以直接释放程序就可以改变世界？

风：是的。应该说，只有释放程序能够改变世界，否则世界就会按照既定程序来表现，在程序中，你没有自由意志，除非你下决定释放程序。所以之前你们无论想整什么活，我都会说，释放去吧。整活是没用的，只是被程序驱动而已，重复过去的业力，仅此而已。

问：我可以通过释放改变我家人的世界吗？比如我想通过释放治愈妈妈的疾病（即使这个疾病是她自己预设的）

风：可以。

问：也就说，我可以通过释放来改变别人的业力？

风：你没有改变别人的业力。这是宇宙的和谐运作。

问：这样不是干预别人的生命吗？

风：你现在根本谈不上干涉业力。这是对自由的人说的，因为自由的人可以做到所有事，可以超越一切业力的束缚。

你现在正处于「业力」驱动中，你的所有欲望都是「业力」的一部分，因此你影响的都是自己的「业力」而已。

包括你母亲生病，那是你的业力。你谈不上干涉别人的业力，干涉是个大词，你没办法在解脱之前干涉别人。

问：我的母亲生病，是我的业力？这是她的生命，为什么是我的业力？

风：没有一个分离，她是你的一个画面。

问：她在来之前预设自己的生命，也就是业力，导致了疾病，这也是我的业力？

风：她只是你的一个画面。莱斯特说过很多回。

【问：去改变我的态度，你是说我对他是我的意识的一部分，除了完美的意识之外没有其它的基本理解，并不把他想成一个受限制的个体？

莱斯特：是的。这是一个非常棒的方式。它很有效，不是吗？

问：它完全有效，是的，它即刻起作用。

莱斯特：人们实际上会成为我们意识中的他们。

问：那么，如果「莉莲」告诉我她想要一个更大的房子，我得要清除我自己想要她满足我的欲望的意识。因为只是我的念头让她想到了，不是这样吗？我不需要去考虑「莉莲」，我只需要考虑我自己，我自己的幸福，然后她就幸福了。也就是，我自己的幸福会到达那终极的幸福。

莱斯特：但你有一个分离：「莉尔」和我。

问：我一直都有这个问题，你知道，从我认识你开始。

莱斯特：有时候你没有这个问题，你会说："除了我的意识之外，「莉莲」是谁呢？"

问：是的，我这么说。我几分钟前就这么说了。我只需要处理我自己的意识。

莱斯特：好吧。那也包括「莉莲」，是吧？

问：对，是这样。

问：那也包括一个更大的房子。(笑声。)

问：我得要拜托我自己意识中的限制。不管怎么样那是我在应对的一切。我不是在应对「莉莲」或者房子或者土地，我是在应对我自己的意识。

阻碍在我自己心里，或者没有限制在我自己里面。而且，如你所说：如果我现在就是无限的存在，我现在就能做到！我不需要等到回家。

莱斯特**:** 对。

问：我们得要快点行动！

问：等你到家的时候，莉尔，你得要对你的房子感到满意，如它所是地。

莱斯特**:** 如果你接受了，当你回家的时候，同样一个房子可以变成两倍大。它会是那样的自然，让你甚至感觉不到。你会进入一个是你离开时两倍大的房子。】问：这就是说，我妈妈生病，亲人负债，等等等都是我的业力。

风：业力就是你的欲望。程序，就是感受，就是欲望驱动的。

负起全责的意思是，你对你创造的整个世界完全负责，包括太阳升起，灰尘的走向，原子的震动，都是你创造的。

只是你对此没有意识，对它保持有意识，你就能有意识创造自己想要的，而非不想要的。

问：比如，我的一些亲人朋友生病了，我都可以通过释放去帮助他们治愈吗？即使瘫痪几年呢？

风：关于"能不能做到 xxx"这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话：

"**every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible, as you completely released on it.** 每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放"

我其实回答过很多次这类问题。答案都是可以。

问：上面说到的,"宇宙的和谐运作", 具体什么意思？

比如，我通过释放治愈家人，这是宇宙的和谐运作？

风：你产生想法的同时，她也会产生相应的想法，分毫不差。

因此你并不需要通过语言和行动去让她改变想法。

你只需要处理自己的思想就行，世界就会改变。

说到底，除了释放什么都不用做。**release only**。

风对"六步骤"的谈话(四)2020.10.22

通往自由的捷径 2021-03-06 12:02

谈话日期：2020.10.22

风:
刚才有个人私聊问我，确认是否变得更愉悦这一步，在我闭关之前的引导，没有这步，是前两天的引导才加的。确实是这样。

因为我在闭关释放的时候确证了六步骤。因为这里面有一些很细微的东西，比如说动力。想要自由是需要动力的。

而每次提醒自己第六步，会在很基础微妙的层面给自己的第一步施加一个动力。这会极大加快你的释放进度。因为后面几步会自然而然地被贯彻下去。

所以要提醒自己第六步和第一步，第六步的关键词是"更"。每一次释放，都会更愉悦轻松，以及自由。这会让你更想要自由。

注意是每一次。

只要你有一次卡住，你就不想释放了。逃避的动力很快就会把你拉到相反的方向。

记得我前几天说的吗？整个心智都是想要，所以在你自由之前，你总会有想要。

区别是 how to direct it，你是把它导向自由的方向，还是导向限制的方向。

想要自由，导向的是继续释放，也就是你做了第一次，你知道下一次你会感觉更好，体验到更多自由。你自然想要做第二次。

问:
释放控制，情绪干净了就是干净了，是吗？

风:
嗯，释放掉了就是释放掉了。你释放的是三大基本欲望，想要控制、认同、生存。

问:
那感觉喜悦以后，是重新来六步骤吗？

风:
感觉到喜悦之后，继续释放，然后你会更喜悦，感觉更自由。接着你再释放，就会再次飚高。感受不断往上飚。接连不断的喜悦会给你继续释放的动力。只有这个动力才会让你达成第四步的持续释放。

我这次的目的就是把整个地图画出来。差不多有一批人会了流程之后，我也要真的去闭关了，这事没法拖延了。

问:
怎么重新开始呢？

风:
重新流程就行了

我说一下卡住这个问题，很多人觉得自己感觉一直情绪在出来，也能慢慢挤出去一点。

他们觉得这样是持续释放，不是卡住。错了，这样也是卡住。因为你胶着了。

不卡住的释放，是每一次释放，你都更轻松愉悦自由。用第六步确证你的释放。

如果你感觉自己在和它打持久战，就是胶着了，如果你感觉释放很用力，就胶着了。

这个必须注意，释放不是持久战。我知道持续释放听起来像是持久战。但其实不是，释放是每一次都会带给你极大的愉悦和自由。然后你自然会想要继续释放下去。

同学：
卡住时怎么办？

风：
这个时候要注意到第五步。看看你卡住的感觉，释放你的想要控制。如果你不释放掉这个控制，它就会一直运作你，你就会一直卡住。

这不是通过持久战能解决的，一直的意思就是一辈子，甚至不止一辈子。直到你释放掉它之前，它一直会卡住。

同学：
我正在做事情或者吃饭。身体的某个部位有股感受出来。还没有来得及看看是那种想要。就一下子消失了。

风:
那种消失伴随着愉悦感和自由吗？

问：
没有

风:
有更加明晰的感觉吗？没有的话，那就不是释放。而是程式化地惯性压抑了下去。

风对"六步骤"的谈话（三）2020.11.17

通往自由的捷径 2021-03-05 09:19 谈话日期：2020.11.17

风：
靠六步骤。从六步骤开始，从六步骤结束。用你的 gain 确认你的方向。

持续释放变成你的"任务"了，这不好。持续释放是因为每一次释放都有好处，这是第六步说的，每一次释放都更轻松、更快乐。你感到很好，所以继续释放下去。

如果你只是强迫自己释放，你会停下来，你进行不下去的，因为你一边在压抑你对世界的欲望。

我的方法就是我不停确认自己的 gain，以及自己的方向。

譬如她刚刚要听音乐，她想从音乐里面获得什么？那么这个从释放中能不能获得呢？可不可以试一下呢？

不断确认自己的收获就可以让你保持持续释放。

如果你说"我行，我必须释放，我不能听音乐"，这不会奏效，因为你潜意识的一个方向是听音乐，被你压抑进去了。你显意识和潜意识在拉扯，你不去看它，这不会成功。

你实际上不用享受任何东西。you don't need enjoy anything, be joy！

写下你认为可以带来快乐的可能性，你认为哪些地方有快乐，不是理智性的，是你实际在哪些地方寻求快乐。

如果你压抑这些欲望，你是不可能做到第一步的。你可以逼自己写作业和工作，但你没法逼自己释放。

让我详述一下莱斯特最喜欢的教导，get everything by releasing only（仅仅通过释放获得一切）

你想要什么？你准备怎么样去做？为什么不通过释放获得它？这是你实践的方式，你选择去释放。

有时候你可能一下午做别的事，不释放。那是因为潜意识在寻求一些东西。你没有办法强迫自己释放。

你要看到你在寻求什么，并且问自己"我能从释放中获得吗？"，看看哪种方式更轻松容易，更快乐，从而选择释放。

这就是为什么我说成功经验是重要的，你得先获得好处，没好处你不会做的，这就是你的心智。它会想尽办法逃避释放、抵触释放，我记得我以前就说过，对第六步的重视让我真正步入了持续释放。

为什么很多人一释放就想要睡觉？很简单，因为相比强迫的释放，睡觉让你更舒服。心智总是倾向于做更舒服的事。

这就是莱斯特为什么总是要你确认你的 gain，这点很重要。第六步不能被忽略，所以，你得不停获得好处。

从每一次释放开始，每一次释放，你都要感觉更好才行，你这样才能做下去。一旦发现强迫、努力，你要马上放轻松，释放想要控制。

如果释放比睡觉更让你舒服，你就自然倾向于释放，这真的很简单。

所以我说你没看到完整的道路，自然会有疑惑，如果你经验了六步骤，你就会知道它的完美。

莱斯特的所有指引都是关于六步骤，没有它在身边，你偏离道路是不自知的。

使用释放法到达终极自由的完整地图 3600 字

2021-09-25 自由的捷径 资料来源

谈话一 **2020.10.30**

风：
去使用这个方法

风：
释放掉想要控制和认同，释放掉那些覆盖在'对死亡的恐惧'上的程序

风：
然后允许'对死亡的恐惧'浮现，把它彻底释放掉

风：
一开始，释放的是想要控制和认同的程序



Figure 2: alt="Chat histroy"

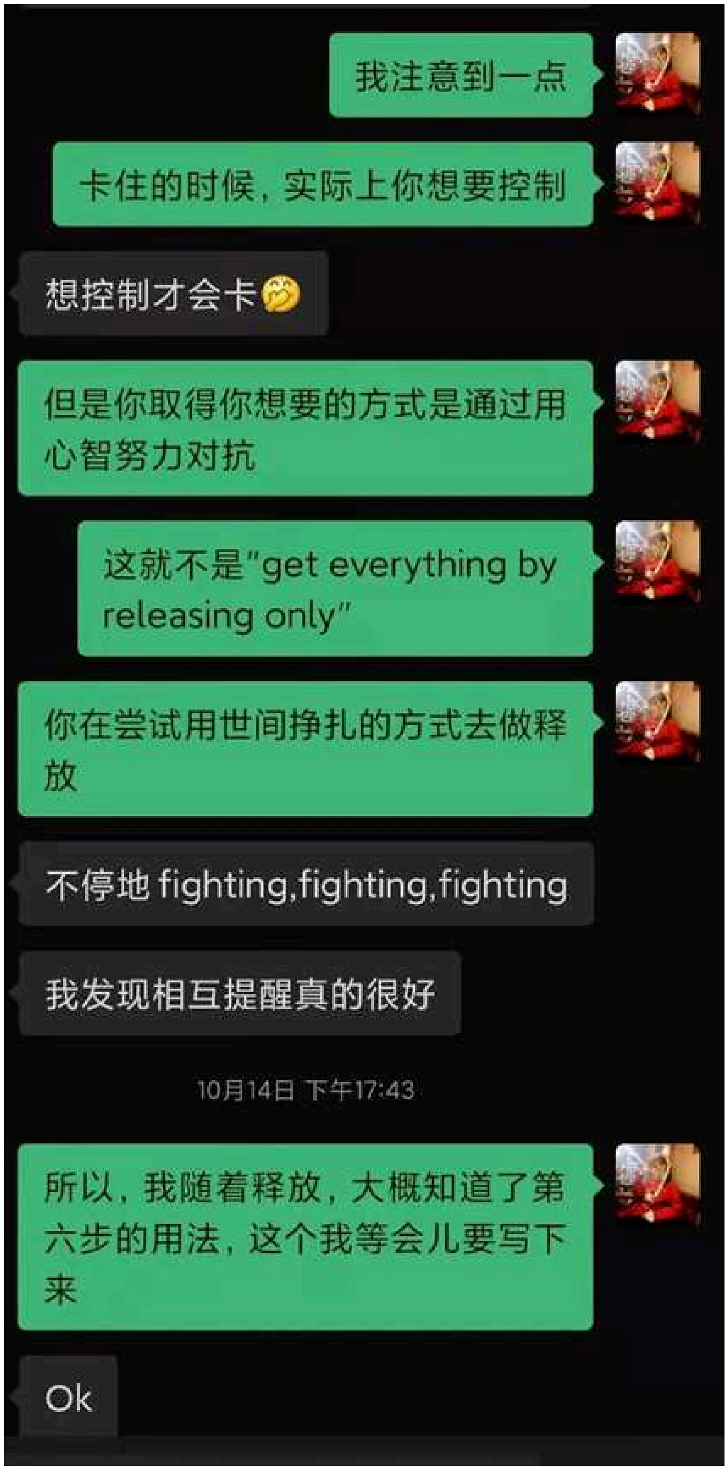


Figure 3: alt="Chat history"

风：
你只是在释放这两种程序而已

风：
在你释放的时候，那些感受、那些成千上万个关于身体的念头就消失了

风：
当你释放掉最底层的对死亡的恐惧，你的整个心智就都消失了

风：
你的分离感会消散，剩下的就是无限存在

风：
你会自然地去认同你是无限存在

风：
这样说的足够清楚吗？

风：
😄

谈话二 **2020.10.30**

风：
另外就是'分离感'和'对死亡的恐惧'的问题

风：
刚好 roller 翻译了那篇

风：
我这几日在释放'对死亡的恐惧'后，遇到了那个 separation

风：
因此我认为对这个命题，需要再澄清得更加清楚些

风：
因为我以前的论述（编注：风在确证六步骤之前），多少还掺杂了一些头脑的想象

风：
我继续讲那个 separation 的话题

风：
我持续释放了好几天的'对死亡的恐惧'

风：
的确有一股'我是这具身体'的强烈感觉涌现了上来

风：
但当我去接触它时，死亡的恐惧又发生了

风：
‘分离感’是最初的那个感受，它就是说’我是这具与无限存在相分离的身体’

风：
如果你要自由，释放的目标只是想要控制、想要认同、以及对死亡的恐惧

风：
当我接触到’分离感’之后，我看到了一点

风：
如果我真的释放掉所有的对死亡的恐惧，它就会自行消散

风：
因为是这个程序让它无法被你看清

风：
因此，保持简单

风：
释放覆盖在’NO.1 程序’(对死亡的恐惧) 上面的想要控制和认同

风：
然后释放掉对死亡的恐惧

风：
事情就结束了

谈话三 **2020.12.1**

问：
风，莱斯特在目标与赢得那里说了第一个欲望是想要分离的欲望，为什么在释放法没有把这个作为第一个欲望？

风：
分离感

风：

2020年10月30日

风(风 Master) 16:14:34
我触及了死亡的恐惧之下的分离感

风(风 Master) 16:14:54
我知道我快要走到终点了

天成 16:14:59
是分离感，导致想要生存吗？

风(风 Master) 16:15:20
嗯，是这个"我作为一具身体而存在"的分离感

风(风 Master) 16:15:40
因为你感觉到"我是这具身体"，所以你才想要生存，恐惧死亡

天成 16:15:49
嗯

风(风 Master) 16:15:54
如果你知道自己是无限存在，你就不会有对死亡的恐惧

天成 16:16:00
对

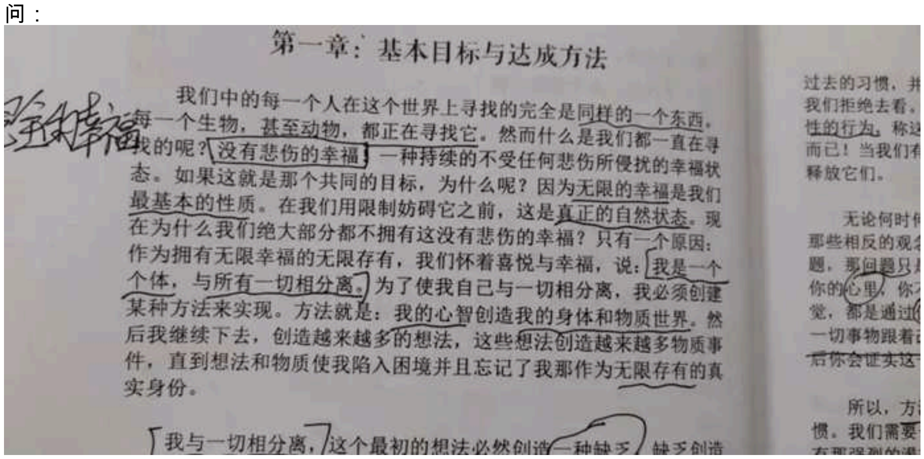
风(风 Master) 16:16:14
但是你不需要刻意去释放它

风(风 Master) 16:16:29
当你完全释放掉对死亡的恐惧，分离感也会消散

风(风 Master) 16:16:37
整个心智静止了

风(风 Master) 16:16:45
剩下的就是无限存在

问：



第一章：基本目标与达成方法

我们中的每一个人在这个世界上寻找的完全是同样的一个东西。每一个生物，甚至动物，都正在寻找它。然而什么是我们都一直在寻找的呢？没有悲伤的幸福！一种持续的不受任何悲伤所侵扰的幸福状态。如果这就是那个共同的目标，为什么呢？因为无限的幸福是我们最基本的性质。在我们用限制妨碍它之前，这是真正的自然状态。现在为什么我们绝大部分都不拥有这没有悲伤的幸福？只有一个原因：作为拥有无限幸福的无限存有，我们怀着喜悦与幸福，说：我是一个个体，与所有一切相分离。为了使我自己与一切相分离，我必须创建某种方法来实现。方法就是：我的心智创造我的身体和物质世界。然后我继续下去，创造越来越多的想法，这些想法创造越来越多物质事件，直到想法和物质使我陷入困境并且忘记了我那作为无限存有的真实身份。

我与一切相分离，这个最初的想法必然创造一种缺乏，缺乏创造

问：

也就是说，释放对死亡的恐惧，同时也在释放分离感？

风：
每一次释放都是在释放分离感

风：
然而，当你处于这条底线去释放时，你可以在几个月内获得自由，持续释放将让你达到那儿。就你们现在所处的势头，你们能够去做到。随着你不断释放，你会去到高处（get high）。再从高处，你可以释放得更深并拉出对死亡的恐惧。当你放下了对死亡的恐惧，便会有一种更为强烈的痛苦出现——“分离感”。（When you’re free of that fear of dying, there is a much stronger agony–the feeling of separation.）但因为你之前已经释放了太多垃圾，当你放下对死亡的恐惧时，你便有能力应付它并消除这个分离的感觉，于是你便就在那里(“There”)了。

风：
释放掉对死亡的恐惧后，你会接触到分离感

风：
这时候就是一个选择，选择成为无限存在，或者分离的个体

风：
当你认同你的无限存在，你立刻就是了

问：
释放掉对死亡的恐惧后，工作还没有完成？

风：
完全释放掉就完成了

风：
分离感涌现出来时，你还没有完全释放掉死亡的恐惧

风：



风：

这我之前和你讲过

风：
如果你要 hold 住分离感，必须要保留一部分死亡的恐惧

风：
否则分离感就会消散

风：
当你完全清理掉死亡的恐惧，心智程序就完全清除了

问：
分离感也被清除了，那就到达“我是一切”的状态了是吗？

风：
无限存在

问：
不再有分离的感觉？

风：
嗯，不会再有’我是一个个体’的感觉

风：
不会再感觉自己是一具身体

问：
即使还在使用一具身体

风：
嗯

风：
你看着身体移动

问：
你刚刚说，每一次释放都在释放分离感

风：
是的

风：
我们的存在构建了一个心智——“想象它是一个身体”。因此，你所做的一切，以及在你获得自由之前，我们将一直持续做的事情都是为了消除这种分离感。

风：
分离感其实就是 sense of ego

问：
也可以说，释放的是个体感吗？我是一个个体的感觉

风：
自我感

风：
the way 里面不用 separation 这个词

风：
用的是 sense of ego

风：
自我感

风：
每一次释放，你都是释放你的自我感

风：
认识到上帝透过你行动

问：
“不是我，而是天父通过我运作”这是我之前经常喊的口号 😄

风：
释放到它成为经验

问：
嗯 你现在活在这种经验里吗？

风：
基本上是

风：
很少运用头脑来决定什么

风：
不过这不是一种消极的感觉

风：
这是一种美妙的至福的感觉

谈话四 **2020.12.16**

问：
你现在还会不会看电影？

风：
我不进行什么娱乐活动

风：
除非我想要把自己拉下来

风：
做事是可行的

风：
但是当你看电影时，如果你的意愿是在电影上，你被电影情节吸引走，那就没法释放

风：
因为你从电影情节获取快乐而不是从内在

问：
风老师能知道我们这几个人是什么状态吗？

风：
能知道

问：
这群里谁能自由？

风：
试试吧，不试试怎么知道呢

问：
首先自由的人能在我们群里吗？

风：
任何人都能自由

风：
但是想要自由的人很少很少

问：
风老师可以带我们集体释放吗？

风：
我不带集体释放，这不会有帮助

风：
真正的帮助是把释放法作为一个自立的方法

风：
一个人不可能通过依赖他人达到自由

风：
这是背道而驰的

风：
向外寻找力量的企图让人发现不了真正无限力量的来源

风：
That's it

风：
😄

问：
你再给众生开发出一套更简单的可以自由的方法呗

风：
方法共有 112 条

风：
在不同的时代会有大师揭示不同的方法

风：
在这个时代最适宜的方法就是释放法

风：
因此大师们纷纷在 1952 年左右离开

风：
尤其是尤迦南达，在 1952 年 3 月 7 日选择离开

问：
112 条。有没有不是自立的

风：
皆需自立

问：
哦哦，我感觉这时代让人自立很难。比如，我要怎么帮助别人。

现代人都看结果。除非我先自由了。

风：
真正地帮助别人是释放你的自我感

风：
你会从更高的角度知道怎样做对某个人是最好的

风：
而不仅仅停留在表面的帮助

问：
这个自我感是？

风：
sense of ego

风：
就是你的心智

风：
心智是围绕着自我构建的

问：
我们用释放的同时，在用上莱斯特在爱的力量那本书里的爱的方法是不是更快些呢？

风：
不是

风：
事实上莱斯特在音频里告诉过你

风：
他用了三个月，这三个月里面有探索的时间

问：
一个月我是有点不相信

风：
他说如果他一开始就知道六步骤，他只会花一个月或者更少时间

风：
简单，或者不可能

风：
如果一个月你做不到，两个月你还做不到，那对你而言自由就是不可能的

风：
你不可能把它拖到很长，你不可能说，我一天做一点点，然后过十几年能自由

问：
那就是说自己根本不想自由，所以才做不到

问：
为什么不能拖太长时间？

风：
贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到

风：
因为如果你一两个月没有自由，那么你就不在六步骤上

风：
不在六步骤上，你怎么可能自由呢

问：
单纯用六步骤，不用结合爱的练习吗

风：
是的，六步骤是完整的地图

风：
你不需要再给它添加别的东西了

问：
你知道我们每个人的状态，我释放的到底对不对，天天释放不完

风：
肯定是不对的

风：
按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态

风：
甚至进入涅比卡帕三摩地

风：
如果你把这个过程拖很长，那就一定不在六步骤中

风：
莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月

风：
一次释放只需要几秒钟而已

风：
你只需要几秒钟就等于冥想了几个月

风：
这个方法是极高效的

问：
我们错在哪了呢？一天释放都不能到达一次释放的效果

风：
你可以看看六步骤，就知道自己在不在里面

问：
第一步肯定没有

风：
如果你在六步骤中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的

问：
第二步，这个自由的决定是决定自由还是决定释放？

风：
做出自由的决定

风：
决定在达到自由之前，不要停下来

风：
佛陀坐在树下时，决定'不找到解脱之道绝不起座'

问：
现在我们的程度不是可以先忽略第一步和第二步吗？等到了预流果时，才会用到这两步吧？

风：
不是忽略第一步和第二步

风：
第一步的完全达成，需要预流

风：
但是你如果不主动运用第一步和第二步，你也不能达到预流

风：
六步骤是需要你主动贯彻的

风：
然后当你彻底达成第一步，后五步就会带着你走

问：
那果真有时不是那么想要自由

风：
所以对你们来说最具有实践性的就是莱斯特最推荐的教导

风：
get everything by releasing only

风：
因为你总是有想要

风：
决定通过释放获得每一个想要的事物，也会让你不停地释放

问：
什么意思？

风：
在到达终点之前你都会有想要的事物

风：
everything means everything

风：
一切就是一切

风：
你仅仅通过释放获得想要的一切，这也能让你贯彻六步骤

风：
拿起其中任何一个指导，你都可以自由

问：
我们得到的一切，都通过哪些地方显化过来

风：
任何地方

风：
你先做到以物质世界的方式获得想要的，然后到达那个莱斯特说的'物质化和反物质化'的阶段

问：

物质世界的方式是指什么？

风：
就是莱斯特展示给你的那些，想要的通过毫不费力的方式到来

风：
Micheal 达到了这个阶段

风：
但是莱斯特说他没有继续

风：
如果继续下去，他就可以物质化和反物质化

风：
让物质瞬间出现，瞬间消失

风：
只需要变化心智中的图像，物质就立即发生变化

风：
到达这个阶段，还需要再释放下去

风：
完全超越物质世界、星光界、因果界的业力

风：
到达无限存在

问：
风今天来这个群里，也是有原因的吧

风：
我只是把完整的地图再说一遍

问：
谢谢，又清晰了很多。

问：
真是没有老师指引，不知道多少世才能达到，都在弯路上兜兜转转。

风：
不客气

风：
保持简单，贯彻六步骤。

谈话五 **2021.1.2**

风：
在释放法中，贯彻六步骤就能达到终点

风：
不贯彻六步骤就达不到终点

风：
做，或者不做

风：
就像莱斯特最后对 Ralph 说的那样

风：
“你要么做，要么不做 我希望你去做”

风：
简单，或者不可能

风：贯彻六步骤，一到两个月就可以走完全程，到达终点。(缺少)

重视目标以及制定目标的一个关键

2021-09-25 自由的捷径 资料来源:

对话一 **2020.11.20**

问：
我想请你给我建议

问：
如何可以更快速地走向自由？

风：
持续地用它，把它用到极致

风：
我给不出更好的建议了

风：
我强烈建议你在每一件事情上用它

风：
利用那些目标

风：
利用不断地获得来促进自己释放

风：
来提升释放的动力

风：
如果你习惯于在你的每一个目标上用它，你很快就能走到那个地方

对话二 2021.1.2

风：
重视目标

风：
理论上，你可以直接以自由为目标

风：
不过我知道大部分说自己想要自由的人都是在压抑对世界的渴望

风：
莱斯特为什么最喜欢第四个指导，因为那个对人们最有意义

风：
最具有实践性

问：
你是直接以自由为目标的吧

风：
我是，但是我也用了那个教导

风：
我把自己想要的东西都写下来了

问：
我也结合着用

风：
前面几个指导，经常会失去实践性，成为单纯的理论

问：
我现在还做不到前面几个，我还是先得到我想要的一切吧

问：
成为成功者还是有必要的

问：
前面几个指导我也在用。从内在获得所有快乐，直面死亡恐惧的。我都在用

风：
目前我看到的，声称自己想要自由超过想要世界的，都成了单纯的理论

问：
这一段莱斯特解释了为什么他最喜欢 get everything you want by releasing only【The way 4 学生：你说的你最喜欢的，意思是……莱斯特：用得最多。学生：我认为我最喜欢的是释放得到所有想要的。莱斯特：我也最喜欢这个。学生：是不是意味着这个更加积极？莱斯特：因为你可以看到，这是你走向自由需要做的行为。最直接的通向自由的行为是释放所有的障碍。所以今天我们要上释放 102，第一次是释放 101，如果你上过大学，你就知道我说的意思（笑声）。我不知道你们的大学是什么样（笑声）。在我那个时候，第一个课程是 101，第二个是 102。所以，今天是释放 102，意思是所有人都要释放 102 次，我会把它算作学分（笑声）。建议你们做任何能够提醒你们的声明。通过释放得到一切。他们都在你的房间里，那些标识。这是走向自由最有效率的方式。确保你走向自由。现在这对你们所有人有用吗？不通过努力获得事物？努力逐步减低。你有任何时候毫不费力地得到事物吗？完全没有努力，仅仅是掉到你膝盖上。】

风：
【所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下，第一个是你想要自由超过想要世界。随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1。课程 2 是：你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。你有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。】

风：
实践性，这个很重要

风：
为什么莱斯特说第四个最具有实践性，因为前面的你经常用不起来

对话三 **2020.12.30**

风：
你要定个你真正想要的目标

风：
要有动力

问：
100 万是我真正想要的吗？

风：
你有那种激动吗？

问：
但得到自由后就获得一切

问：
那为什么我不直接去往自由

风：
那也可以

风：
直接以自由为目标也可以

问：
你有什么建议的吗？

风：
你可以把所有想要的东西写下来。

对话四 **2021.1.2**

风：
要敢想

问：
通过释放成为亿万富翁也可以吗？

风：
当然

风：
有个群友前两天也觉得自己不想要目标

风：
直到我和他说了一个

风：
去世界第一的伊斯曼音乐学院找一个金发 mm 体验他最喜欢的浪漫生活

风：
他立即就高潮了

风：
🤭

问：
😄😄😄

风：
所以要敢想

风：
很多人之所以觉得自己不想要世界，只是因为不敢想，压抑了而已

风：
觉得不可能，所以不想要世界

风：
这不是真正的想要自由

问：
我是发现我是压抑了，觉得不可能，也不敢去想

风：
dare think big

风：
莱斯特说的

风：
要敢于想大的

问：
但目前连一个很小的目标都没有实现过

问：
这个情况可以直接想大的吗

风：
不是真正想要的目标你没有动力

风：
目标的一个作用是给你动力释放

风：
那位群友找到这个让自己兴奋的目标之后，释放加速了

问：
所以关键是要设立自己真正想要的

对话五 **2021.1.8**

风：
你可以制定任何你想要的目标

风：
只要它给你提供一个持续释放的动力

问：
我不必先去练习小目标，积攒动能是吧，只要这个目标能帮助我持续释放，就是对我有意义的，这样理解对吗？

风：
嗯，如果你最想要的是这个，那就用这个吧

问：
明白了，谢谢您

对话六 **2020.12.22**

问：老师，能不能通过释放治愈家人的疾病？或者做到其它事情，比如关于金钱的，事业的，关系的，或者关于其它任何一切

风：
关于'能不能做到 xxx'这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话

风：
【every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.】

风：【每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放】

相关内容链接：

莱斯特最喜欢最实践性的教导：仅仅通过释放获得一切

与大师的对话｜莱斯特的教导要重视外部确认以及到达自由的全过程

通过实践"仅仅通过释放获得一切你想要的", 这样就会做到六步骤

如何可以快速经验性地达成第一步？

关于六步骤的运用与如何突破卡住的程序 2020.12.29

通往自由的捷径 2020-12-29 09:53

天成：
风，你是如何突破卡住的程序的？

天成：
我发现我这几天一直在卡住

天成：
这个星期我把自己关在宾馆里做释放

风:
卡住的时候，就是释放想要控制

天成:
我用了第五步，但依然卡住

风:
但是要注意一点

风:
你的业力会推动你去行动

风:
因此，你会去做别的事

天成:
对，做两下就看手机，或者出去走走

风:
这时候你会发现，无论你做什么事，只要你释放，就会更得心应手

风:
留意这一点，就会促进你释放

风:
因此莱斯特并没有建议人们去闭关

风:
他让学生在行动中做

天成:
在行动中做是什么意思？

风:
所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力现在正在驱使你去行动。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。所以你必须在这个世界中做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

风:
这是 the way2

风:
如果你强行闭关，你的头脑会趋向于逃避

风:
因为你好像在说”准备好了，我要来释放你了”

风:
其实没必要这样

风:
你可以直接释放

风:
轻松地释放

风:
持续释放并不需要在行动层面规避行动

风:
只要你有想要做到的事，就有目标

风:
你就可以持续有动力释放

风:
卡住了，你就用第五步

天成:
感觉持续性卡住

风:
那就是持续性想要控制

风:
其实常常碰到卡住是好事

风:
那说明你的控制程序浮出

天成:
你是如果突破这个阶段的？

风:
当你每一次在卡住时释放想要控制，你就解除了一些

天成:
我明显感觉到自己更多的想要控制

天成:
情绪在愤怒这里

风:
这个阶段在你完全跨出 agf 之后会好很多

风:
lap 的释放会顺畅很多

风:
愤怒的状态也会让人卡住，但是你有能量去处理

天成:
我记得你在九月份在群里分享说

天成:
那段时间一直卡住，连一次释放都没有做

天成:
有过这样的阶段吗

风:
有

天成:
后来是如何突破的？

风:
当你释放感到挫败，这是很困难的

天成:
对

风:
你必须有意识地去释放

风:
决定去释放

风:
同时注意到你的想要控制

风:
释放你的抵触和抗拒

天成:
用释放欲望来释放抵触和抗拒吗？

风:
嗯

风:
这个阶段是很困难的，我知道这一点

天成:
是的，太难了

风:
因为会抵触释放

天成:
我现在这个阶段比过去都高

天成:
但我知道还有很多的痛苦

天成:
但我感觉卡住了，并且感到挫败

风:
嗯

风:
首先你需要明确你想要更自由

风:
然后你要不断决定去释放

风:
只释放最表面的

风:
最表面的释放了之后，再下决定释放最表面的

风:
通过一次接着一次决定释放来持续

风:
当你一次又一次卡住，你就一次又一次释放想要控制

风:
每一次释放，你要感到更愉悦和轻松

风:
这是六步骤的运用

风:
当你达到涅比卡帕三摩地（nirbikalpa samadhi）时，就是六步骤的第一步

风:
完全达成

风:
完全地达成第一步会让你掉进后五步

风:
自发性地

风:
因此这点反而没什么必要详说

风:
在此之前，你要不断核实六步骤

风:
确保你在达到第一步的路上

天成:
在到达涅比卡帕三摩地前，都需要不断用功，不能放松是吗

风:
是的

风:
正如尤迦南达所说，在达到涅比卡帕三摩地之前，仍不能放松，因为达到后才会稳定，不再退转

天成:
嗯，所以我现在需要做的是持续去释放卡住的程序

风 :
嗯

风:
但是你不要试图一次性释放掉

风:
你要释放最表面的

风:
一次释放，感受会更好

风:
如果你再做一次释放

风:
你的感受会更好

风:
有耐心地这样做，会很快清理掉让你卡住的程序

天成:
嗯

天成:
当我们卡住的时候，我都怀疑是不是要回去释放情绪的阶段

风:
哈哈，不要轻易把自己倒退回去

风:
六步骤没让你倒退回去

风:
一切的答案都在六步骤里

风:
只要偏离六步骤，你就谁也不要信

风:
莱斯特出现在你面前也可能是假的

风:
但是六步骤是完美的步骤

风:
莱斯特提到过

风:
Do you know what I'm saying? Even if an angel tells you something, if it's not in accordance with Truth, reject it, because there are so many high appearing beings that look like gods that you can be very easily fooled,-until you know the Truth. Truth is the same throughout from infinity to infinity. 你明白我的意思吗？哪怕是天使告诉你，但只要他说的违背真理，那就拒绝相信，因为你很容易被很多看起来像上帝的高灵所愚弄，除非你知道真理。真理不管放在哪里，都是一样的。真理贯穿全宇宙

风:
高灵会伪装上帝和大师愚弄人类

风:
所以就算有一个"莱斯特"出现在你面前，只要他告诉你的违背六步骤，你也不要信

风:
继续把六步骤贯彻下去就好

天成：
OK

天成:
感谢

风：
不客气

莱斯特最喜欢最实践性的教导：仅仅通过释放获得一切

2021-09-25 自由的捷径 资料来源:

翻译：风 视频制作：Roller

我想给你们另外一个能够帮助你们自由的非常实操的东西，那就是无论你现在做什么、想要什么，仅仅通过释放来得到。我把"仅仅"这个词划重点。

这可能会让你欲仙欲死，因为它太容易了，事物会掉到你的膝盖上。这里有还没体验过通过释放毫不费力地得到某样东西的人吗？

所以，这里的所有人都已经体验到仅仅通过释放来得到东西，没有付出精力，没有行动，只是释放，然后它就掉到你的经验中了。

这有什么问题吗？(笑声) 这有什么问题吗？只要你用这种方式来做，所有事情都是可能的。

OK，所以我现在提出的是从现在开始，任何你想要的东西，都通过释放来得到它。

你们不去把它写下来吗？我怕当我停止和你们讲话的时候，你们就会忘记这一点。这件事意味着你的人生从现在开始会变得非常美丽。

好的，这有什么作用呢，它会使你获得一种释放的习惯，会让你越来越多地使用释放，直到它像呼吸那样自然。

最大的惊喜并不是你将要获得那些你想要的东西，而是你会进入存在的状态。你会移到一个很高很高的状态。因为当你通过释放放开时，你是在让事情自行运转，让上帝来做。

上帝能够做到吗？你需要金钱？上帝有没有金钱？只要你让他做，他能明天就给你十亿美金。

这只是一次准许，基本上就是放开了你的自我感——我在我的身体和心智里。放开这个自我感，让上帝来做。这是在让你身为上帝的一部分——你的存在——来做这件事。这很简单，不是吗？

——摘选自 THE WAY1: 贯彻六步骤是唯一的关键

所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下，第一个是你想要自由超过想要世界。随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1。

课程 2 是：你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。你有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。

——摘选自 THE WAY2: 贯彻六步骤是唯一的关键

接下来的一个是从现在起，仅仅通过释放得到所有你想要的。我认为这是我最喜欢的一个。

从实践的角度来说，它会比其他的指引带给你们更多，你们知道为什么吗？你会在每一刻都释放。因为你的想要已经过载了，想要、想要。在这件事上你有多成功呢？

从现在开始，仅仅通过释放得到所有你想要的。这对你们中的任何人起作用吗？任何你现在想要的事情，你就释放它，让它进入你的经验中。

谁体验过仅仅通过释放得到所有你想要的事物？有人吗？

所有事物！所有事物的意思就是所有事物。你想说什么吗？

学生：我想要说很多，它看上去就像是事情发生……

莱斯特：这就是它应该的样子，事情只是发生。所以我必须加上最后一个：不做行为者。因为当你这样做的时候，你不是个行为者。

学生：（听不清）

莱斯特：你放手，然后不做行为者。这是释放想要作为小我。这些是很强有力的东西，非常有力，如果你们能够把其中一个形成长久的习惯，其中任何一个都会带你们走完全程。

学生：你说的你最喜欢的，意思是……

莱斯特：用得最多。

学生：我认为我最喜欢的是释放得到所有想要的。

莱斯特：我也最喜欢这个。

学生：是不是意味着这个更加积极？

莱斯特：因为你可以看到，这是你走向自由需要做的行为。最直接的通向自由的行为是释放所有的障碍。所以今天我们要上释放 102，第一次是释放 101，如果你上过大学，你就知道我说的意思（笑声）。我不知道你们的大学是什么样（笑声）。在我那个时候，第一个课程是 101，第二个是 102。所以，今天是释放 102，意思是所有人都要释放 102 次，我会把它算作学分（笑声）。

建议你们做任何能够提醒你们的声明。通过释放得到一切。他们都在你的房间里，那些标识。这是走向自由最有效率的方式。确保你走向自由。现在这对你们所有人有用吗？不通过努力获得事物？努力逐步减低。你有任何时候毫不费力地得到事物吗？完全没有努力，仅仅是掉到你膝盖上。

学生：是的，但是并不持续。

莱斯特：OK，这是一个成为你真实自己的体验，大写的 S，成为你的存在。当你成为你的存在时，它必然是毫不费力的。但是你接受这些事情，因为它会帮助你、鼓舞你去做更多，直到整个世界毫不费力地掉到你的膝盖上。这不是很好吗？当它成为你的习惯，你发现你能创造任何事物，仅仅通过一个念头，它就掉到你的膝盖上。

——摘选自 THE WAY4: 贯彻六步骤是唯一的关键

原始释放法是当今世上唯一一个简单易行到达自由的方法（2020.11-2021.1）

通往自由的捷径 2021-03-02 08:04

谈话一 **2020.11.20**

风:
我看到的另一件事是关于释放法。每个时代都有它最适合的方法。

而释放法是这个时代唯一能够简单可行地达至自由的方法。

你没有看错，是唯一一个。在此之前最快的方法是克利亚瑜伽。

我当时想，真的是这样吗？后来我翻阅了 workbook，发现莱斯特说得非常清晰。

这就是唯一一个。

“You will discover that the Sedona Method is the only easy”how to”that the world has today that is effective and proven very quickly by your experience.

Everyone in his or her every act is looking for this ulti-mate state that inheres in us now. But they are looking for it where it is not –in the materiality of the world. This “how to”will enable you to get whatever it is you wish and help you

get to the top state. What the world needs now is love more love which is yours now and is proven by your experience in the use of the Sedona Method, which simply releases the non-love and al-lows your natural existing love to express.

Your life will get healthier, happier, and richer. Good luck and best wishes for your success. ”

Lester

你会发现，sedona method 是当今世界上唯一一个简单的“怎么做”的方法，而且是有效的，这很快就能被你的经验所证明。

谈话二 **2020.11.26**

同学:
风，上次你说你知道了 112 个可以到达自由的方法。

风:
是的。

同学:
在释放法出现之前，克里亚瑜伽是最快的。

风:
嗯，释放法更快，快很多。

同学:
尤迦南达的女弟子用了多久实践克利亚瑜伽融入了无限？

风:
根据克利亚南达的说法，她也花了好多年的时间。

同学:
嗯，你是如何知道这 112 种方法的？

风:
我从三摩地中知道了这些方法，全部 112 条。

同学:
直接知道？

风:
嗯，方法上是直接知道了，然后根据内在指引找到合适的经典语言去表述它。

同学:
就是说，一位大师知道所有的方法？

风:
是的，大师无所不知。全知，全能，全在。

同学:
佛陀和耶稣，当时在世的教导，对当时的人来说就是最快速的方法吗？

风:
嗯，最适合当时人类特质的方法。

同学:
所以，现在他们的方法不适合当代？

风:
如果你用他们的方法，在当代无法快速达到自由。

70 年后人类会进化，会有更好的方法，因为那时候人类能够感觉到创造的微妙性质，能够直接接触到上帝思想和生命粒子。

同学:
你知道的全部 112 种方法，也包括 70 年后更好的方法吗？

风:
嗯，那 112 条就是全部可能的途径。

谈话三 **2021.1.2**

风:
112 种，只有适应时代的问题。目前这个时代，只推荐释放法。

如果你去看 workbook，会发现莱斯特说过一句话：

“你会发现这个方法是当今世上唯一简单易行的方法”

kam 自由后告诉你”这是世上可能有的最高的方法”。

他们没有和你开玩笑，大师永远不会愚弄你。

谈话四 **2020.12.22**

同学:
请问莱斯特先生的弟子中，有获得自由的吗？

风:
有。sedona institute 里面有一位，但是她选择了隐居。

还有后来拉里的学生 kam，在听完拉里卖的莱斯特后期音频（THE WAY）后，也靠六步骤走到了终点。

kam 的文章流传甚广，大部分人应该都看到过。

贯彻释放法六步骤到达自由后，kam 留下的一封信 (点击链接可看)

（编者注：风在 2021 年 1 月用释放法走完了全程，达到终极自由，但是他选择了隐居。顶礼！)

与大师的对话 ｜ 觉醒是完全的自由意志，一旦获得自由，就永远自由

对话一

问：上帝创造一个心智，心智创造了三个身体（物理身体，星光体，因果体），除了三个身体外还会变成其它东西吗？(一块石头，树等等)?

风：那是人类特殊的三个身体。除了人类的身体之外，还有其他动物的身体和其他物质。

你是上帝，你创造了三具身体，创造了一个分离意识。你认同你的身体，与你投射的整个世界分离。

问：为什么要这样坑自己？为什么会选择分离？

风：莱斯特回答过这个问题，不止一次。我也回答过。被动的无限，和主动的无限是有区别的。

降下来之前的上帝，与经历分离后回归的上帝，是不一样的。主动选择无限存在之后，你不会再失去它。

问：降下来的上帝，也是自己主动选择降下来的吗？

风：嗯。主动体验分离

问：单一性选择体验多样性？

风：不是。无限存在可不是单一性。所有的创造力都来自无限存在。只是无限存在体验限制而已。

健康的人体验疾病，从而意识到健康的意义。

问：也就是说，被动无限的人，无限对他没有意义？

风：嗯。所谓被动无限，就是你降下来之前。降下来之后，你就只能主动选择无限。

问：一旦自由了，就永远自由？永远就是永远？

风：嗯。一旦你获得了自由，就永远自由。

问：再次降下来的话，就是一位阿瓦塔尔？就像耶稣佛陀尤迦南达

风：是的。

对话二

问：老师，上次你说人们在亿万年的时光中都会认识，也就是说，我（还有未觉醒的人）已经轮回了亿万年时光了吗？

风：当然。虽然时间并没有什么意义。

问：莱斯特说过，从数百万年的挣扎中解脱出来，莱斯特是故意说少了吗？亿万年，什么概念啊！!

风：数百万年，几十亿年，都是虚指。自然进化是一百万年，但自然进化并不会带给你必然的觉醒。你可以进化到接受宇宙意识的程度，与自然和谐一致，然后再次投入妄想。

问：有一次，克里亚南达尊者问做大师的弟子多久呢？大师说已经很久，很久了

风：尤迦南达曾经追溯到自己还是一颗钻石的时候，从那些朦胧的意识开始

问：“进化到接受宇宙意识的程度，与自然和谐一致”, 这样，也无法觉醒吗？

风：嗯，那不是觉醒，那只是接近了无限。觉醒必须要有一个主动的决定。

问：你回溯到自己最早的时候是什么？

风：其实是无始的。时间就像梦境，没有开端和结局。醒来就是醒来。时间并不像你们想象的有个开端。

问：无始无终？

风：在你醒来之前，它是无始无终的。醒来之后，它是梦境，你可以从任何时间进入，或者退出。

问：也就是痛苦挣扎没有终点？无限的？直到觉醒。

风：是的。

对话三

问：风老师，我们这一世，能醒来吗？

风： Lester: We preset the behavior of this physical body before we enter it to put us through experiences that we hope to learn from. 答：当我们进入这具身体前，我们已经预设了它之后的行为，为了从中学会一些东西。

Q: Knowing that you would attain Realization this time? 答：知道你这一世会开悟？

Lester: No. Knowing that in past lives you subjected yourself to the law of action and reaction, cause and effect, karma (they're all the same thing), and that you want to continue that game. You did certain things when you were in a physical body before, so next time you want to set up similar things in a hope of undoing some of the things you don't like, and instigating the things you do like. But you cannot change anything that the body was preset to do by you. You're going to do exactly what you preset for that body before you came into it. There is no free will in worldly living. However, there is a free will. The free will we have is to identify with the real Being that we are, or to identify with the body. If you identify with the body, you're in trouble. So the free will is one of identity. Knowing this, it makes life much easier; you don't fight it. You aim for proper identity. 答：不知道。但会知道你在过去世中一直受制于业力，还知道你想继续这个游戏。在过去世中你做了一些事，所以这次你设置了类似的事，以消除你不喜欢的那些事，并延续你所喜欢的事。但你无法改变你为身体所预设的任何事情。在你进入这具身体前，你就准备好了要去实施你为它所预设的了。在世俗生活中没有自由意志存在。然而，在你是认同真我还是认同身体这件事上，你是有自由意志的。如果你认同这具身体，你就会陷入麻烦。所以自由意志就是一种认同的选择。知道这一点会让生活变得更轻松，因为你不再抗争，你的目的就是正确的认同。

觉醒是完全的自由意志。如果有人告诉你 :"你一定会觉醒", 那也必定是假的。因为那一直都是你自己的决定。

问：也就是说，如果我决定醒来，那什么也挡不住是吗？

风：是的。

与大师的对话 | 1970 年——2090 年只有释放法能够到达自由

对话一

问：那好。耶稣佛陀是全能的。他们也希望帮助我们获得自由。那为什么他们不直接帮助我们做到呢？全能就是全能的。

风：这个问题我回答过很多回，他们当然能做到，但他们没有选择这样做。

问：为什么呢？

风：他们不进行强迫性的帮助，当你选择自由，你很自然地就自由了。

问：也就是说，我们没有自由的，只是一个很简单的理由，我们根本不想要自由??? 所以大师才不会强迫我们

风：是的。莱斯特说过很多回，只要你想要自由，就没有任何东西能够阻碍你。达成第一步，你会自动落入后五步。

达成自由，可以仅仅是 will it，然后你就自由了。不想要自由是你无法自由的唯一原因。

问：若是我真的想要自由，但我没有释放法或者其它正确的方法，这样也可以到达自由吗？

风：如果你真的想要自由，你就已经自由了。

问：也就是瞬间从一个凡夫成为圣人，这有可能吗？历史上有没有人做到过这样的？

风：【学生：我有一个问题，因为这是我昨晚去做的……我到了一个关键点，这让我感到有些迷惑，甚至我的意愿……

莱斯特：是的。这里的关键在于你是否可以不做行为者。如果你不能做到"不做行为者"，那么意愿就是有用的。意愿就是努力，努力去取消努力。但是有一个力量在里面，这是意愿力量，你可以用它来消减意愿。意愿是好的，因为如果你下了决定，你可以把全部都意愿出来。我还没见过第一个这样做到的人。

OK，所以，你现在的问题是什么？

学生：你刚刚回答我了。】

问：当一个人真的想要自由的时候，大师就可以用他无所不能帮助他获得自由，这样可以吗？

风：可以，那很简单。

真的想要自由，其实根本不用要求谁来帮你，你会直接达成第一步，直接进入「涅比卡帕三摩地」。

问：风老师这次来，让我也看到，原来没有自由，只是自己不想要自由。我曾以为我只要自由

风：想要自由的，已经自由了。剩下的都是不想要自由的。其实这非常简单。判断一个人想不想要自由，非常简单。

问：所以，没有必要去强迫别人学习？

风：嗯，完全没有必要。

问：因为当他们真的想要自由的时候，随时可以做到？大师也会帮助他们，无论他们在什么世界？

风：是的。心智总是以为自己做的是重要的事，这是十分有趣的。心智以为自己在拯救世界。但事实上，每个人都是无限存在，没有人需要被拯救，没有人可以被毁灭。

问："判断一个人想不想要自由，非常简单"，老师，你说的判断是什么？

风：假设有人说自己想要自由，而他却没有自由，你就知道那是假的，这就是我说的判断。想要自由的人，已经自由了。【Q: Overriding the unconscious habits is hard to do because they keep sneaking up on you and you don't realize sometimes you've got them. 问：脱离潜意识惯性并不容易做到，因为它们总是玩偷袭，有时你无法意识到你被它们控制了 Lester: It depends on how strong your desire is for the thing that you want as to whether the unconscious habits override it. We have infinite power, infinite will, and when man so wills he's immediately set free. 答：那取决于你意愿的强烈程度。我们是有无限的力量、无限的意志的。当你的渴望极度强烈时，就能立刻获得解脱。

Q: Gee, that sounds so easy. 问：那听起来很容易 Lester: That's the easiest way to do it. Just will it! And it's possible for everyone of us, because we are infinite and therefore have infinite will power. And the reason why we don't do it is that we don't have that much desire for it. We still have more desire to be limited bodies. 答：那是最容易的方法。只是渴望它！这对我们每个人来说都是有可能的，因为我们是无限的，也就拥有无限的意志力。我们之所以做不到，是因为意愿不够强烈，我们更多的是渴望成为有限的身体。】

问：终极方法"我是什么"在这个星球上几乎没有人可以用，是不是因为几乎没有人真的想要自由？还是其它的原因？

风：就是这个原因，意愿不够强烈。因此需要一个渐进的科学方法，你可以一点点确认你的收获，确认你快乐的来源，来调转你的方向。

但询问"我是什么"，只要你没有得到答案之前对其他东西起了兴趣，你就得重新再来，前面的都是无用功。有人只是盯着那句话，把这变成了一种禅定的修习。

「释放法」鼓励你获得你想要的一切，也给予了简单易行的具体方法，它能让你最快达到终点。

其他方法，由于和世俗的方向多少都有所冲突，在行为上有所指导，因此会花上你几世的时间去学习。

如果你想这一世达成自由，那就用释放法。如果你不介意在未来的几世中达成自由，你可以用其他正确的方法，那些也有帮助，只不过是缓慢的。

问：终极方法也是一点也不能停下来的，直到到达终点？

风：嗯。终极问题，只要你对别的东西起了兴趣，就前功尽弃。你不是只要盯着那句话就有用。只要你的兴趣不在获得这个问题的答案上，就前功尽弃了。

对话二

风：只有在「涅比卡帕三摩」地中才能发掘一个能觉醒的方法。

问：你在达成「涅比卡帕三摩」的时候，有没有这个能力发掘出方法？风：有。那时候我看到了全部 112 种方法，没有遗漏的。

问：所有这些方法都是大师从三摩地获得的？

风：是的。没有通过头脑发明的方法。

这就是为什么不要更改任何东西，你不可能用头脑去更改一个「三摩地」中发掘出来的方法，更改问句流程是大师的工作，任何未觉醒的人，都不能进行这个工作。

问：有没有可能增加呢？

风：不会增加，途径不会增加。具体的操作方式，大师会调整。

问：就像莱斯特增加了一个，释放法

风：莱斯特没有新增，释放法只不过以前没有被揭示出来而已，是历史上第一次被揭示出来。

我之所以说这个，是告诉你和释放法相似的方法并不是释放法。有很多看上去和它相似的方法。

有人会和你说「四念处」就是释放法，有人会说古代的某方法是释放法，有人说现代的某方法是释放法。但事实上释放法是初次被发掘出来。

问：那释放法是专门为这个时代准备的吗？

风：是的。尤迦南达在莱斯特完全觉醒之后就选择离开了，也正是宣告 guru 的时代的终结。

莱斯特只能帮助到小众人，在这一时代也只有极少数的人会觉醒。有这个方法的人都有机会。

这个时代会有很多假大师，但是在这个时代只有释放法能够通向自由。因此宣称自己通过其他方式自由的，都是假大师。

我指的是在 **1970** 年之后，在 **1970** 年之后觉醒的，除了上一世已经觉醒的之外，只有释放法能做到了。

而一个通过其他方式已经觉醒的人，会和你推荐释放法，不管他自己是用什么方法觉醒的，因为大师知道一切。

问：拉玛那教导的终极方法，也做不到吗？

风：理论上终极问题是最快的，但是实际上这个星球目前没有人可以用。

问：尤迦南达教导的克利亚瑜伽呢？

风：不会在这一生自由。克利亚瑜伽的要求太高了，它属于王瑜伽，是综合性的道路。

释放法是这个时代唯一简单易行的方法。

[视频 13 与大师的对话 - 1970 年——2090 年只有释放法能够到达自由]

看上面一段视频，莱斯特其实和学生说过很多次，Sedona method 是唯一一个现在有效的，大部分不知道 Sedona method 的人会花很长, 很长时间到达自由。

问：如果我们不去把它用到极致，那我们真的是全世界最愚蠢的人

风：你没有理由不去用释放法，无论是走向觉醒还是获得更好的世界，它都是最高效的。不仅高效，而且简单。

因为你们都会经历低谷，而经历低谷的时候，很容易放弃。如果这时候有一个看上去有诱惑性的东西，你就会被吸引过去。

所以我强调的是我所知道的一件事，目前这个时代，从 **1970** 年开始，在这 **120** 年间，只有释放法能够走到终点。

放弃释放法，等于放弃这一世自由，不管你转去用其他任何灵性方法。

对目标完全释放后，你就会知道它已经是你的了，接着你会自动 hootless，然后就会显化 2020.12.24

通往自由的捷径 2021-07-09 08: 55

对话 **2020.12.24**

问:
我想问一个问题，怎样是释放彻底，是对一个目标释放到不管目标实现与否都不在意吗？

风:
释放到完全拥有的感觉后，继续释放

风:
接着你的心智就会自动离开这个目标，不会再想到它

风:
然后它就会显化

问:
风先生，能说说瞬间显化的核心是什么吗？

风:



风:


下午5:21
你是不可能在里面持续待的

风:


下午5:21
你不是向上就是向下

风:


下午5:21
麦克如果你继续，你不会是这个状态

风:



问:
已经实现的感觉是要伴随很高的喜悦，还是一种直觉的拥有

风:
当你知道你已经拥有了，你不需要确认

风:
然后你会自动停止关注它

风:
接着你就会得到它

问:
我看到教科书和视频上是要双面释放

风:
你可以释放关于它的 attachment 和 aversion

风:
释放时依然是三大欲望

风:
每一次释放都会让你感觉更好

风:
你就会知道它已经是你的了

风:
接着你会自动 hootless

问:
实现的速度完全依赖于释放的速度是吗

问:
还是说世界会按照它的步骤调整显化

风:
会在最合适的时候显化出来

风:
不过这个只是物质世界的迟钝性

风:
当你能够显化之后，莱斯特鼓励你达到物质化和反物质化

风:
那个就是立即的

问:
物质化和反物质化是如何的

问:
这个立即不也是在物质世界吗

风:
嗯

风:
但你超越了物质世界的限制

问:
为什么这个就没有延迟，之前目标就延迟

风:
因为你达到星光界了

问:
物质化和反物质化怎样理解啊？反物质化是什么意思？就是超越物质世界的限制了就是反物质化吗？

风:



风:
物质化就是让物质瞬间出现

风:
反物质化就是让物质瞬间消失

问:
先实现所有目标，然后继续释放，能量会达到星光界，于是可以在这个物质界物质化和反物质化？

风:
是你的意识状态达到了星光界

问:
这是赤裸裸的控制呀

风:
Goals and winning 你必须赢得目标（链接点击可看）

风:
【正如我们所知，控制并不是一个不好的词，也不是一件坏事情，"想要"控制才是。当我们自由的时候，我们只需轻松的意念就可以完全掌控整个宇宙。当你变得自由，你的心智是安静的，没有任何想法，所以你放在头脑里的任何一个想法都会凝聚实现。但是目前你的心智可能被成千上万的想法所困扰，而所有的想法都与 AGFLAP 有关。】

风:
你要达到完全掌控宇宙的程度

风:
你要先掌控物质，然后掌控心智，做心智和物质的主人

风:
这样，你就能发现自己的无限本质

风:
莱斯特的音频视频都有答案

问:
就是在用目标释放法的时候需要视觉化吗，视觉化目标实现的场景

风:
不需要刻意去视觉化

问:
莱斯特视频 1-莱斯特 1984 年加强训练班视频 1（链接点击可看）

问:
【* 当我们完全地释放后，你知道你在完全释放之前是不会放弃的】

这句话释放之前是不会放弃的是什么意思呢？

问:
这句翻译我一直认为是错的

啊我想起来了

英文是：you don't give a hoot

也就是完全不在意

翻译是不会放弃

他听成 give up 了

风:
你听到的是对的

风:
他的断句错误了

风:
every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

风:
这是一句

风:
You know you completely released on it when you don't give a hoot

风:
每一个不可能，不管多么不可能，当你对它完全释放之后，都会立即变成可能

问:
这个翻译过来是不在乎？

风:
当你完全不关注它的时候

风:

群聊

2020年12月24日

风(风 Master) 13:12:32

看来很多人错误理解了莱斯特说的hootless

伯利恒之星 13:13:38

错了

伯利恒之星 13:14:57

莱斯特录音里有听过don't give a hoot，完全不是careless的意思

风(风 Master) 13:16:45

如果人停止关注某物，对它的欲望就会消失，你就会得到它

风(风 Master) 13:17:07

这个心智自然停止围绕某物，就是hootless

风:
莱斯特音频中解释过这个 don't give a hoot

风:
意思就是，当你完全释放之后，你的心智会彻彻底底对它失去关注

问:
原来是这样呀

问:
那这样，验证岂不是很难验证到

风:
不会

风:
当你彻底失去关注之后，很快就会显化

问:
那就是当自己释放到完全不关注目标的时候

风:
嗯，你会完全知道它实现了

风:
然后你会自然不关注它

风:
所以我才和你说，你要释放到完全知道它实现，然后继续释放

问:
这时候还要延迟吧

风:
这种延迟没有关系

风:
其实已经实现了

风:
胶片已经放进去了

风:
只是投射到荧幕上的时间

问:
都完全知道它实现了，为什么还要继续释放啊？不懂

风:
继续释放你才明白自己是不是真的完全释放

风:
有时候你会把不完全的知道当成完全知道

风:
事实上你真的完全知道时，你的心智会自然把它完全释放，不会再关注它

问:
继续释放怎么操作？怎么问句？

风:
嗯，只要有感觉，就继续释放

问:
好的，明白了

相关内容链接：

重视目标以及制定目标的一个关键

与大师的对话｜莱斯特的教导要重视外部确认以及到达自由的全过程S

通过实践“仅仅通过释放获得一切你想要的”, 这样就会做到六步骤

如何可以快速经验性地达成第一步？